

“સાયન્ટીફીક ફીઝીકલ-કલચર.”

SCIENTIFIC PHYSICAL CULTURE.

નબળાઓ દુર કરી શરીરને સ્વચ્છ કરવાના તથા અંગપ્રજ્ઞ ખીલવવાના

અકસીર પદાન્તે.

Res No 354



ટેલ્યુરરપ હોરમસલ સરકારી, બી. પી. સી.,

(પ્રેસેલર-એફ-ફીઝીકલ કલચર.)

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૨૩૦૪૨ વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ ૨૦૧૪૦૨૭૬૭૬ ૬૧૬૬૧૩૮૧
૩૮૨૫૨

વિષય ટ૨૫૬

કુ. બ. ઈ.

જાને જન્મશ્લેષ પ્રાંતીય વર્કસમાં માણેકજી નવરોજી પ્રાંતરે છાપ્યું છે,
અને મી. ટેલેમુરુપ હોરમસજી સરકારી (ખી. પી. સી.)
એ પ્રગટ કીધું છે, નંબર, ૬૨, પાટક-હાઉસ
લેમીન્ગટન રોડ, આંદ રોડ.

સને ૧૯૨૬ ઈસ્વી.

(કતાર્થિ સર્વે હક સ્વાધીન રાખ્યા છે.)

“સાયન્ટીફીક ફીઝીકલ-કલચર.”
SCIENTIFIC PHYSICAL-CULTURE.

કર્તા:—ટેકમુરસ્ય હોરમસજી સરકારી, બી. પી. સી;
બચેલર-ઓફ-ફીઝીકલ કલચર.

(કસરતનાં “ફોટોગ્રાફીક” ચિત્રો સાથે.)

ચોપડીમાં બતાવેલાં ચિત્રોના ફોટોગ્રાફ મુંબઈના રેમબ્રાન્ટ સ્ટુડીઓમાં
લેવામાં આવ્યા છે. (Photographs: Rembrandt Studio,
Hornby Road, Bombay.)

ગુજરાત વિદ્યા મંચાલય
૧૩૦૪૨
ગુજરાતી કોપીરાઈટ સંગ્રહ



ટેલમુરુપ હારમસજી સરકારી. બી. પી. સી.

(બેરોલ:-આદ. ફીઝાકલ કલચર)

કર્તા,

(૨૧ વરસની ઉંમરે.)



ટેહમુરુપ્પ હોરમસજી સરકારી.

ઉપરોક્ત ફોટોગ્રાફ કર્તાના હાલની ખાલવણી બતાવે છે.

ફોટો, માર્ચ, ૧૯૨૬.

ઉંમર વગસ ૨૭.

મારા તરફના બે બોલ.



પ્રિય વાંચનાર! આવી એક ચોપડી “શીઝીક્લ-ક્લચર” ની બાબદ ઉપર લખવાની સુરાદ મારાં જીવનમાં વરસોથી રમતી હતી. અરે! અમારે હું માફ એક વખતનું નાજુક શરીર યાદ કરું છું ત્યારે મને તીરસ્કાર છુટે છે, કે હાડપીંજરના અવતારમાંથી બદલાઈને મજબૂત થવાનો માર્ગ મને મારા મીત્રો કે સંગોવહાલાં બતાવી શકતાં ન હતાં. બીજી રીતે મને ખુશાક્ષી ઉપજે છે કે મારી દ્રઢ મહેનતથી આજે હું સારી તંદરોસ્તી અને અંગબળ બોગવું છું, અને બીજાઓને પણ શરીર સુધારવાના સાદા નિયમો શીખવવાને સામર્થ્યવાન છું.

અમારે હું સ્કુલમાં નીચલા વર્ગોમાં અભ્યાસ કરતો હતો, ત્યારે મારા બચાવના છોકરાઓ મને સહેલાઈથી પટ્ટી નાખતા હતા, પગવતા હતા, અપમાન કરતા હતા. મને શરમભરેલી રીતે હરેક પ્રકારની ધરની અને ધરબહારની નામોથી વેઠવી પડતી હતી. ચોતાને બચાવ કરવાની મારામાં શક્તિ અને હીમત હતાંજ નહીં. મારા પોતાના બચાવને માટે કોઈની મદદ માંગતાં હું લજવાતો હતો કે મને કોઈ હિમ્મતકારો કહેશે. હું આમતેમ ઉભો રહી છુપાછુપ રડતો પણ હતો, કારણકે મારી લાચાર હાલતથી બીજા છોકરાઓ અને મારા કુશમનો મારા ઉપર સહેલાઈથી ફાવી જતાં હોવાથી મને બહુ વેદનાના ગોષા અંગાર વેઠવા પડતા હતા, અને મારાં લાચાર જીવ ગોષા ચીરાઈને ચાક-ચાક થવું હતું. દીલની સુઝવણ હું દીલમાં લઇને ફરતો હતો, કારણકે બગલાની જેવી પાંસળાઓને બદલે ફરવામાં સીનો (હાતી) મને કોઈ આપી શકે એવું નહીં હતું. મારાં ભોટ ભેજું સુધારીને મને કાળેલ વિદ્યાર્થી બનાવવાની શક્તિ ગોષા શિક્ષકોમાં હતીજ નહીં.

વારેઘડીએ બીમાર થઇ બીછાને વશ થવું એ મારો નિયમ બની ગયો હતો. પછી ડાક્ટર-દવાનો કારી જીલમ મારા ઉપર યુજનવામાં આવતો. પરિણામે હું વધુ નબળો થતો ગયો, અને સ્કુલમાં લેવામાં આવતી ડાક્ટરી-તપાસમાં મારાં “હાટ” (નબળું) પારખવામાં આવ્યું. સ્કુલના હેડ-માસ્ટરે સ્કુલના બીજા શિક્ષકોને બહેર કયું કે મારાં “હાટ” નબળું હોવાથી તેઓએ મને કાંઈપણ શારીરિક કામ સોંપવું નહીં. “કીકેટ”, “હોકી” અને “કુટખોલની” રમતો, બધા છોકરાઓ માટે ફરજિયાત હતી, પણ તેમાંથી સેવકને સુકત કરવામાં આવ્યો. હવે સેવકનું કામ આવું-પીવું, સવારે ઉઠી, રાતે સુવું, અને બગલામાં ચોપડીઓ લઇને સ્કુલે જઈ પાછા ફરવું, એજ હતું અને એક વધારાનું કામ, હરપણે હાટ ચાસે છે કે બંધ છે તે તપાસવાનું હતું, કારણકે ડાક્ટરે હાટ નબળું પારખ્યું હતું, અને મને ધાસ્તી હતી કે મારાં “હાટ” મને ચેતવણી આપ્યા વગર કોઈ પણ પળે રમીને બંધ પડી જાય!

પણ મારાં “હાટ” બંધ પડે તે આગળ મારી જીંદગીનો સફા ફેરવાઇ ગયો. સ્કુલમાં એક પારસી શિક્ષકે મને એક દવસે કહ્યું કે “સરકારી, હવે તું આગણ થઇ જશે અને તારાં “હાટ” વધારે નબળું પડી જશે. તેથી તું દરરોજ સાંજે સહેજ ફેરવા જશે તો તારી તબીયત સુધરશે.” આ હીમતી શબ્દોથી મારાં કુમારતાં જીવનને જાગ્રત ઝટકો લાગ્યો. મને જીવવાની આશા હતી અને કોઈ દીવસ આવીશું તો મરણ નીપજવાની ધાસ્તીથી મારાં દીલ હેબત ખાઈ જવું હતું. પલા શિક્ષકની સલાહથી મેં દરરોજ દર્દો ઝીનારે ફેરવા જવાનો મકકમ કરાવ કર્યો. આ મકકમ કરાવ બે તે વખતે મેં કર્યો નહીં હતો, તો મારી જીંદગી હું સુધારી શક્યો નહીં હતો, અને મારાં

સગાં બહાલાં જેઓનો ખ્યાર મારે માટે ધણીજ હતો, તેઓને આંતુભરી આંખો સાથે ટવળતાં ઝુકી આ બેહાનું કું ક્યારનો છોડી ગયો હતો. પણ શુક તે કીરતારના કે જીવવાની અને હાંસ હતી અને હું જીવી શક્યો.

પેલા શિક્ષકના શુરા શબ્દોને જીગરમાં કોતરી રાખી મેં દરરોજ સાંજે દરથા કીનારે ફરવા જવાનું આર્જ કર્યું. કીનારા ઉપર આમતેમ ફરતી વેળા પણ અને “હાઈ” બંધ પડવાની ધાસ્તી રહેતી. પહેલજ હું મારા “હાઈ” ઉપર હાથ ઝુકી જોતો.

શરૂઆતમાં તો દરરોજ ફરવા જવાનું કામ અને કંઈ બાંધ્યું. પણ કુદરતે મારા માર્ગમાં એક લાલચ લાવી ઝુકી દરથા કીનારે કોડીઓ અને શીષ બધી મળતી હતી. આથી જ્યારે મને કોડીઓ યુદ્ધિને એકી કરવાનો શોખ લાગ્યો ત્યારે તેમની શોધમાં કુદરતી રીતેજ હું વધુ દુર ચાલવા લાગ્યો. હું આગળ અને આગળ ચાલતો જતો અને મારી નજર જમીન ઉપર કોડીઓ શોધી કાઢવામાં મથાયું રહેતી. આથી હું કેટલું ચાલી ગયો હોઈ તેનો ખ્યાલ મને રહેતોજ નહી. જેમ દિવસો અને અઠવાડીયાં પસાર થતાં ગયાં તેમ મારું ચાલવાનું વધુજ ગયું અને છેવટે દરરોજ શુભરે દસ માંધજ હું ચાલી ચક્રોતો હતો. આ વેળા મારું ફરવા જવાનું મેં સહવાર અને સાંજ બન્ને વખત ચાલુ કર્યું હતું. દરથા-કીનારાની ચોખ્ખી હવા અને સુરજનાં મંદ અને માથાજી તડકાંથી મારી તખીએતમાં એટલો તો મુધારો થઈ ગયો કે “હાઈ નથજી” હોવાની બીના હું ભૂલીજ ગયો. હવે હાઈ ઉપર વારે થડીએ હાથ મૂકી તે ચાલે છે કે નહી તે તપાસવાને બદલે મારી કુશતી છાતીનો છાવ કેટલો થયો છે તે હરદમ તપાસતો અને છાતી ખીલવવા જતાં કુદરતી રીતે મને ઉંડા શ્વાસ લેવાની ફરજ પડતી. અને ઉંડા શ્વાસ લેવાથી મારાં મગજ અને આંખમાં મને રાહત માલમ પડતી તથા શરીરમાં ક્રાંત અને તાંજી દીપી નીકળતાં. આ ઉપરથી મેં કરાવ કર્યો કે જીવવાનીભરવા જુસ્સા માટે હરદમ છાતી આગળ રાખી ઉંડા શ્વાસ લેવાની જરૂર છે, અને મેં તે ઉપર પુરવું ધ્યાન આપવા માંડ્યું.

હવે હું મારી વધતી જતી શક્તિ માટે મનમાંજ મલકાતો અને હરખાતો હતો. એવામાં સ્ફુલ્લના છોકરાઓની મામુલી તખીની તપાસનો વખત પાછો આવી લાગ્યો. આ વેળા ડોક્ટરે મારી તખીવત બધીજ સારી હોવાનું મત આપ્યું અને મારા હરખોને પાર રહ્યોજ નહી.

આ વેળા મારા અભ્યાસમાં મુધારો થતો ગયો. સ્ફુલ્લમાં સમજવવામાં આવતી બાબદો તથા ધર આગળ કરેલો અભ્યાસ હું સારી રીતે માદ રાખી ચક્રોતો. આમજ મારા વર્ષના ૧૪ છોકરાઓમાંથી જો હું કદી ૮ જો કે ૧૦ જો નંબર આવતો તો મારા મનથી તે ગળ્ય અમકાર હું સમજતો. પણ હવે મારી તખીવતમાં મુધારો થવાથી દરરોજ ૧ જો નંબર રહેવું કે અઠવાડીક અને માસીક ગણતરીમાં ૧ જો નંબર રાખવો અથવા તો છ માસીક અને વાર્ષિક પરિક્ષામાં પણ ૧ લા નંબરે પાસ થવું એ મારે માટે સહેલી બીના થઈ થડી, અને સગાં-વહાલાં તથા મીત્રો વીગેરેમાં મારે માટે સારી ખ્યાલ આવતો ગયો. અભ્યાસમાં ઉત્તમ ચાલાઈ માટેનાં ઇનામો મને અનેક વખત મળતાં રહ્યાં. આખા વરસમાં એક પણ દિવસ ગેરહાજર ન રહેવા માટે પણ કેટલાક ઇનામો મળ્યાં હતાં તેમજ સારી ચાલ-મલજી માટેનાં ઇનામો પણ મારેજ ફાંસે આવતાં હતાં. ટ જ બ અંગ્રેજી પોરજી મુધીમાં હું બોટ ગણાતો હતો અને જ્યાં પોરજીમાં મારી સારી તખીવતનાં પારજીએ મારું નસીબ બદલાઈ ગયું.

“કિકેટ,” “હોકી” અને “ક્રિકેટ” ની રમતો જે જે હોડી ચુકી હતી તે હવે પાછી ચાલુ કરી અને જ્યારે મારી “નારગોલ” મામની “હાઇ-સ્કૂલ” માં હું મેટ્રીક કલાસમાં આવ્યો ત્યારે આ ત્રણ રમતોમાં હું “એમપીઅન” ખેલાડી બન્યો અને “હેડ-કેપ્ટન” બન્યો. ક્રિકેટમાં મેદાનમાં મારી હાજરીથી રમવા આવતા નાના મોટા છોકરાઓ તથા શિક્ષકોમાં પણ જુસ્સો ફેલાતો અને તેઓ પણ મારી માફક ઝગુની શુરવીર સીપાહો બનીને ક્રિકેટમાં રમત માટે મેદાને પડતા. સ્કૂલના હેડ-માસ્ટર પણ ક્રિકેટમાં શામીન હતા અને જ્યારે હું ક્રિકેટને માથું મારવા કે “ટીક” કરવા કુદતો ત્યારે તેઓ વારંવાર અંગ્રેજીમાં બોલી કહેતા કે “He jumps like a tiger” એટલે કે સરકારી ક્રિકેટ પાછળ વાઘની માફક ઉછાળા અને તરાપ મારે છે. એવા શબ્દોથી મને વધુ સારી રમત બતાવવાનું ઉત્તેજન મળતું હતું તેમજ ખીબા રમનારા છોકરાઓ પણ વધુ હિંમતથી બીકટ રમતમાં ઝંપલાવતા હતા. “ક્રિકેટ” નાં મેદાનમાં જવા માટે મને મોડું થયું હોય તો હેડ-માસ્ટર ખીબા છોકરાઓ સાથે મારી વાટ જોતાં અને તેવામાં હું સામેથી જો આવી લાગ્યો તો તેઓ મારા તરફ હાથ બતાવીને છોકરાઓને કહેતા કે “Here comes our Lancelot.” એક વળા “Conspicuous” શબ્દનો ઉપયોગ સમજાવતી વળા હેડમાસ્ટરે કહ્યું કે આ શબ્દના ઉપયોગ માટે આપણે સરકારીના દાખલો લખ્યો જેમકે “On the games field, Sarkari is conspicuous by his absence.”

પ્રિય વાંચનાર, હું મારી બડાઈ કુંકતો નથી, પણ એક નાતવાન છોકરામાંથી બદલાઈને હું સ્કૂલનો સુનંદા અભ્યાસી અને અધ્યગ ખેલાડી કેમ થયો તેનો ચિતાર રજૂ કરવા મારી છંદગીના હેવાલમાં એક ડોક્યું કરવાની તક આવી, છંદગીથી હારી ખેડેલાં જવાન સ્ત્રી-પુરોના મંદ પડેલા જુસ્સાઓને એકવાર કરીથી સજીવન કરવાની તક મળશે એવું ધારી મારો નાચીઝ પણ કીમતી અનુભવ અને રજૂ કરું છું.

જ્યારે હું અંગ્રેજી યથાં પોરણમાં હતો ત્યારે હમારી સ્કૂલમાં લયકરી તાલીમ માટે એક મરાઠા લયકરી પ્રોવિદારને રોકવામાં આવ્યા. તેમના હાથ નીચે જે ઉતમ તાલીમ મળવી લીધી જેથી તેમનો ધણીજ પ્રિય થઈ પડ્યો. તેવામાં જરમની સાથ-નું જંગી જંગ ફાટી નીકળ્યું અને હમારા મરાઠા ડીલ-માસ્ટરને પણ બડાઈ ઉપર બોલાવવાનો તાર આવ્યો. આ શુરવીર મરદે થોડા કલાકની અંદર પોતાની તૈયારી કરી અને તેમને વીદાયગીરીનું માન આપવા સઘળા “વેલ્ડીઅરસ” તૈયાર થયા અને તેમની સાથ રહેવે સ્ટેશન સુધી જવા માટે મને ચુંડી કાઢવામાં આવ્યો. મારે અને કહેવું જોઈએ કે “વાલનડીઅરસ” ની ટુકડીમાં હું સઉથી નાનો હતો.

એવી રીતે હમારા મરાઠા ડીલ-માસ્ટરની વીદાયગીરી પછી સ્કૂલના એક આગલા વિદ્યાર્થી, ડીલ માસ્ટર થયા. પણ થોડા વખત પછી તેઓ પણ ચાલી જવાથી ડીલ શીખવવાનું કામ શુમારે બે વરસ પછી મને સોંપવામાં આવ્યું. આ વળા હું તે સ્કૂલમાં ૬ ઠંઠા અંગ્રેજી પોરણમાં શીખતો હતો.

સ્કૂલમાં મારા ઉપરનાં વરસોમાં જે અધ્યગ મહેનત અને કસરત તથા અભ્યાસની ઉમ્મદમાં ગાલ્યાં. કિકેટ, હોકી તથા ક્રિકેટ ઉપરાંત હું દરરોજ ૧૦ માઇલ દોડવાની કસરત શુમારે ૬ મહીના સુધી લેતો રહ્યો. તેના પરિણામે આજે પણ ૧૦ માઇલ દોડવું થયું હોય તો હું સહેલાઈથી દોડી શકું છું. તે ઉપરાંત “દ-એક્સ” ની, હંમાં ઝોડો ઉપર ચઢવાની, કુછોડો લઈ ભાડડો ફાડવાની તથા મોટાં વાસણો ભરીને કુવામાંથી પાણી ખેંચવાની વીગેરે કસરતો જે ચાલુ રાખી હતી. આ વળા મારામાં થોવા પહોડી કહેવત આવ્યું હતું અને એમજ ધારતો હતો કે મારા કરતાં સુખી

વધુ અવસા મારે કોષેજમાં જોડાવાથી મને મુંબઈની “ યોમ્બે યુનીવર્સિટી ડોર ” માં દાખલ થવાની તક મળી. આ વેળા હું મુંબઈની “ સેન્ટ-એડીઅર્સ કોષેજ ” ના “ હોસ્ટેલ ” માં રહેતો હતો. લશ્કરી તાલીમ મારે જ્યારે હું ઉપલી કોરમાં જોડાયો ત્યારે મારાં સગાં વહાલાંઓ તરફથી પોશ્કર ઉઠી રહ્યો, કારણ કે તેઓ ધારતાં હતાં કે મને કોઈ લડાઈપર સરકાર ધસડી લઈ જશે. પણ તેમ કોઈ બન્યું નહીં અને લશ્કરી તાલીમનો મને ઉમદા અનુભવ મળ્યો અને મારી હિમંગી મહેનતથી હું મારા ઉપરી-ઓનો માનીતો થઈ પડ્યો. આ ટુકડીમાં હું જોડાયો ત્યારે મારી તખીયી તપાસ લેનાર ડાક્ટર મારી છાતીની ખીલવણી જોઈ દંગ થઈ ગયા અને પોતાના જોડયા બે ડાક્ટરોને યોલાવી મારું શરીર તેઓ સનમુખ તેઓએ વખાણ્યું, અને મેં શરીર કેવી રીતે ખીલવ્યું તે તેઓ મને પૂછવા લાગ્યા.

કોષેજ છોડ્યા પછી હું “ નારગોલ ” ગામની હાઈ-સ્કૂલમાં “ ડીલ માસ્ટર ” “ એસ-સુપરીન્ટેન્ડન્ટ ” અને “ સ્કૂલ-માસ્ટર તરીકે નોકરીએ રહ્યો. ત્યાં મેં રમત ગમતોને સારા પાયાપર સુકવાની કોશિશ કરી, તેમજ શીઝીકલ-ક્લબ્સ શીખવવાની શરૂઆત કરી.

ગામના એકાંતવાસમાં શીઝીકલ-ક્લબ્સની બાબદો આગળ પાડવાનો મને ધણી હેતુ હતો, પણ સ્કૂલ તરફથી મને સારો ટોકો મળી શક્યો નહીં. સ્કૂલ તરફની મદદ મેળવવાને બદલે મારા જાતી ભાગે હું “ શીઝીકલ-ક્લબ્સ ” ને આગળ પાડી છોડવા-ઓનો આંધો સુધારવાની નેમથી જે કામો માથે ઉઠાવતો, તેનો ખોટો અર્થ ધણી બેચકલીઓ તરફથી કરવામાં આવતો. તેઓને ખરેખર બેચકલી ગણું છું, કારણકે તેઓ પોતે સારી તકરસ્તી બોગવનારા હતા નહીં, અને જ્યારે બીજાઓ અંગબળ ખીલવવાને ખાતર બહાર પડતા ત્યારે “ શીઝીકલ-ક્લબ્સ ” ને ગંદો કુતર ગણી કાઢી, તેનાં કાર્યમાં તેઓ ખલલ નાખવા ચુકતા નહીં. છતાં મેં મારું કામ આહુજી રાખ્યું, અને જોયું મારા સમાગમમાં સારી રીતે આવતા તેઓ “ શીઝીકલ-ક્લબ્સ ” ના શીખીન બનતા હતા.

આ વખત દરમ્યાન હું “ મસલ-ક-ટોલ ” ધણી સારી રીતે કરી શકતો હતો. એવું બન્યું કે નારગોલ ગામમાં મરહુમ સર ટોમસ બેનેટની પધરામણી થઈ. તે વેળા સ્કૂલના સ્કાઉટસોને તેશર કરી તેઓને સલામી આપવાનું કામ મારા હાથમાં હતું. ગામની મુલાકાત લઈ તેઓ સાંજે પાછા ફર્યા અને મુંબઈનાં કેટલાંક બાનુઓ અને શહેરોએ ત્યાં રાત પસાર કરવા ધાર્યું. હું ગામનાં લોકો સનમુખ શીઝીકલ-ક્લબ્સને સંગીન પુરાવો આપવાની તક શોધતોજ હતો. અને આ તક હાથ ધરી, મુંબઈના પેરાણાઓ સનમુખ “ શીઝીકલ-ક્લબ્સ ” નો એક નાનો ખિલ કરવાનું કામ મેં માથે ઉઠાવ્યું. તે રાતે લોકો માઠી સંખ્યામાં હાજર થયાં હતા અને મારા ચેલાઓના અંગબળના પ્રયોગો વખાણવામાં આવ્યા. ત્યારબાદ મારા કેટલાક પ્રયોગો અને મસલ-ક-ટોલ જે ગામવાસીઓએ પહેલીજવાર જોયા હતા, તે તેઓને અત્યાર અને હવે મનમાં મીસાલ લાગ્યા. તે આગળ, ગામમાં મને એક મજબૂત માણસ તરીકે કોઈ પણ જાણણું હતું નહીં. હું અંગબળનો ખિલ આપનાર છું એમ સમજી મારાં સમાવહાલો પણ છુપાછુપ આવીને તપાશખીનો સાથે બેઠાઈ ગયાં હતાં. તેઓએ મારું શરીર જ્યારે પહેલીજવાર એવા કમાલને લાયક એવું, ત્યારે મારું કુદરતમાં મારા વિષે હિંમત હાથ પડ્યો. શહેરીઓ કરતાં ગામવાસીઓમાં કડાવર જવાનો ધણી જોવામાં આવે છે. તપાશખીનોની કડમાં પણ એવા ધણી ભેગા મળ્યા હતા. મારું શરીર ગોડલાંઓથી ગંદાઈને જોઈ ચોતરફથી આકર્ષીતના પોશ્કારો થતા હતા.

બીજેજ દિવસે ગામના મગર જવાનો તથા “દાદાગીરી કરનારા” મરદો મારા તરફ આનની નજરે જોતા થયા. એટલુંજ નહીં પણ ધણીઓ મારા હાથ નીચે તાલીમ લેવા તૈયાર થયા.

ત્યાર પછી ગામમાં શીઝીકલ-કલચરના અનેક ખેલો મારા ઉમંગી ચેલાઓ સાથે કરી બતાવ્યા, જેની અસર ઉધરતાં છોકરાંઓ ઉપર ધણીજ સારી રીતે થવા માંડી. થોડા વખત પછી ગામના એક હિતેચ્છુ ગૃહસ્થે મને મદદ કરી અને તેમની મદદ સાથે હમીએ ગામમાં શીઝીકલ-કલચરની શરૂઆત સારા પાયા ઉપર કરવા માટે એક ફંડ ઉભું કરવાની કોશિશ કરી અને એક સારી રકમ ભેગી કરી શક્યા હતા.

શીઝીકલ-કલચરમાં આગળ પડવા માટે મુંબઈ જેવાં એક શહેરમાં દાખલ થવાનો વિચાર વરસાથી મારાં ઘીલમાં રમ્યા કરતા હતા. તેવામાં શુભારે એ વરસની વાત ઉપર મુંબઈની એક સ્કુલમાં હેડ-માસ્ટરની જગ્યા અને મળવાથી હું ગામ છોડી મુંબઈ આવી રહ્યો. ગામની સ્કુલમાં મારો પગાર ધણીજ જુજુ હતો એટલે મારાથી ગામમાં વધુવાર રહી શકાય એમ ન હતું. તેથી એવું પગલું લેવાથી ગામમાં “શીઝીકલ-કલચર” આગળ વધારવાની મારી ઉમેદ પડતી મેળાઈ.

હું ગામ છોડી મુંબઈ આવ્યો તે આગળ મેં મક્કમ ઠરાવ કર્યો કે શહેરનાં હવા-પાણી ગામનાં હવા-પાણી કરતાં હઝાર દરજ્જે હાનીકારક હોય છે, જેથી શહેરમાં રહી તપીએત જાળવવા પાછળ પહેલું ધ્યાન આપવું. હાલમાં મુંબઈમાં મારાં કુટુંબ સાથે મને એ વરસ થયાં છે, પણ સ્વસ્થ હવા, ખોરાકનો અંદાજ, કસરત અને સારી રહેણી કરણીના સુખે સાધારણ શહેરીઓ જેટલાં હોમાં, અવારનવાર માંદગીમાં ગીરફતાર થતાંજ નથી, અને આખાં વરસમાં દાક્ટર-દવા પાછળ હમોને ભાગ્યેજ એક રૂપોથી ખર્ચવો પડતો હોય.

મુંબઈમાં હું એ વરસની વાત ઉપર આવ્યો ત્યારે મને એક શીઝીકલ-કલચ-રીસ્ટ તરીકે કોઈપણ ઓળખાડું હતું નહીં. ધીમે ધીમે હું મુંબઈગરાઓની જાણમાં આવતો ગયો. ગયું આખું વરસ મેં “જમ-જમશદ” પેપરમાં “શીઝીકલ-કલચરની અનેક બાબતો ઉપર લખાણો આપ્યા, અને શીઝીકલ-કલચરના અનેક ખેલોમાં પણ ભાગ લેવાથી, શીઝીકલ-કલચરનાં શોખીનોને, શીઝીકલ-કલચર વિષેના મારા અનુભવ માટે ઉડાં છાપ પેસતો ગયો.

ત્યાર પછી મારા અનેક મિત્રો, લખાણુતારાઓ, અને મારાં લખાણો “જમ-જમશદ”માં વાંચનારોંઓ તરફથી મને વારંવાર સુચવવામાં આવ્યું હતું કે “શીઝીકલ-કલચર” વિષે ગુજરાતીમાં એક ધણુંજ અસરકારક પુસ્તક લખીને બહાર પાડવું. આ ઉપરથી સેવકે “આકસાર” કલમ હાથ ધરી, જેના પરિણામે આ “નાચીઝ” પુસ્તક આજે તમારા હાથમાં મુક્તાં મને ખુશાલી ઉપજે છે.

આ ચોપડી ધીરજ રાખી, પુરતાં ધ્યાનથી વાંચવાની હું તમોને વિનંતી કરું છું, અને મને પૂર્ણ આશા છે કે તે તમોને, તમારાં કુટુંબને અને મિત્રમંડળને, મોજેજ રૂપી મદદગાર થઈ પડશે.

આ ચોપડીમાં બતાવેલી કસરતની સીસડીમ મેં ધણીજ મહેનતે ચૂંટી કાઢીને રચી કરી છે, અને તે જેટલી મજબૂત માણસોને લાયકની છે, તેટલીજ તે નાનાં-મોટાં, નાતવાન-ધરડાં અને દરેક ઉમરની છોકરીઓ તથા સ્ત્રીઓ માટે ફાયદાકારક, માંદગી-ઓ-મટાડનારી, વેદના વીસારવાનારી, દુઃખ દૂરે કરનારી, તંદરોસ્તી વધારનારી, જીંદગી લંબાવનારી, સાદી, સહેલી અને જીંદગીનાં સુખો વધારનારી છે.

મેં એકવાર કુખી તખીયતની વેદનાઓ ધણી વઢી છે. કુટુંબીઓને અને સ્નેહીઓને વેઠતાં અને રીબી-રીબીને કમોતે, કવખતે અને કચકમાટ ઉપજવનારી રીતે મરણ પામતાં નજરે જોયાં છે. મારા એવા કડવા અનુભવ ઉપરથી, માણસજાતને તખીયત સાચવીને જીંદગી સંભાળવાની બાબદમાં ઉપચોગી યજ્ઞ પડવાની મારી એક સુચદ હતી, અને હું સંતોષથી માની લઉં છું કે આ એક “બાકસાર” ચોપડી લખીને બહાર પાડવાથી, તે ઉમેદ કેટલીક હદે યર આવી છે.

તમને તંદરેસ્તીભરી, સુખી અને લાંબી જીંદગી પ્રગ્લતા,

ટેહમુરસ્પ હોરમસજી સરકારી.



“સાયનટીફીક ફીઝીકલ-કલચર.”

સાં કળાયું.

પ્રકરણ ૧ છું.

	પાનું.
“ફીઝીકલ-કલચર” વિષે શરૂઆતની સુચનાઓ ...	૧
કસરત અને તે શા માટે કરવી જોઈએ. ...	૧
કસરતનો ફૂનર જમાનાઓથી માલતો આવ્યો છે. ...	૧
કસરત અને મહેનત વચ્ચેનો તફાવત. ...	૧
કસરત કેટલા પ્રકારની હોય છે? ...	૨
ધરમાં વાપરવા લાયક કસરતનાં ઓળખો. ...	૨
દિવસના કયા વખતે કસરત કરવી જોઈએ? ...	૨
કસરત કરતી વેળા શું કપડાં પહેરવાં જોઈએ? ...	૩
કસરત કેવી જગ્યામાં કરવી જોઈએ? ...	૩
ખીલાનામાં કસરત કરવી સારી છે કે? ...	૪
દરરોજ કેટલો વખત કસરત કરવી જોઈએ? ...	૪
દિવસમાં એકથી વધુ વખત કસરત કરવી સારી છે કે? ...	૪
દરરોજ એકથી વધુ જાતની કસરત લઈ શકાય કે? ...	૪
વેટ-લીફ્ટીંગની કસરત દરરોજ લઈ શકાય કે? ...	૫
વેટ-લીફ્ટીંગની કસરત સહવારે કરવી કે સાંજે? ...	૫

પ્રકરણ ૨ છું.

ફીઝીકલ-કલચરથી ફાયદો મેળવવામાં ધણાઓ નિષ્ફળ કેમ જાય છે?	૬
ખામીભરી રીતે કસરત કરવાથી ફાયદો થતો માલમ પડતો નથી. ...	૬
કસરત શરૂ કરનારે એકસાંધાનમાં રાખવા જોઈતા કેટલાક અમતના નિયમો. ...	૬
વરસાની ફીઝીકલ એક જે દિવસમાં નાણુદ થઈ શકતી નથી. ...	૭
તદન સહેલી કસરતોનેજ વળગી રહેવાથી ઝાઝો ફાયદો થતોજ નથી. ...	૭
શરીરના સઘળા ભાગોને સરખા પ્રમાણમાં કસરત મળે, તેજ સીસડીમની કસરતો કરવાથી ફાયદો જલદી થાય છે. ...	૮
કસરતથી કેટલાક વખતમાં ફાયદો થઈ શકે? ...	૧૦

પ્રકરણ ૩ છું.

કસરત વિશે જાણવાએ કિમતી સુચનાઓ... ...	૧૧
શરીર સુધારવા અરમ ન કરીએ તો નબળાઈ અને માંદગીના વખતમાં જમણા અરમ કરવાની ફરજ પડે છે. ...	૧૧
કસરત કરી શરીરને તંદુરસ્ત રાખવા શું વખત મળે શકતો નથી? ...	૧૧

વખતનો સારો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો?	૧૧
કસરત કરવા ઉપરાંત રોજ આલવા કે કરવા જવું સારું ગણાય કે?	૧૨
બાળકો અને છોકરાઓ માટેની કસરત	૧૨
છોકરાઓને કેટલી ઉમરથી કસરત શરૂ કરાવવી?	૧૨
માટી ઉમરનાં માણસોને કસરતથી ફાયદો થઈ શકે કે?	૧૨
નાતવાન માણસોએ કસરત કરવી સલાહકારક છે કે?	૧૩
માંદગીમાંથી સારા થવા પછી કસરત લઈ શકાય કે?	૧૪
નાતવાન અને નબળાં માણસોએ કેવી કસરતો કરવી?	૧૪
મજબૂત બાંધો હોય તો કસરત કરવાની જરૂર છે કે?	૧૪
દરરોજ શારીરિક ભારી મહેનત કરનારાઓ માટે કસરતની જરૂર છે કે?	૧૪
કસરતથી ફાયદો થવા બાદ કસરત ચાલુ રાખવી કે?	૧૫
અઠવાડિયાં એક દીવસ કસરત વીના ગાળવાની જરૂર છે કે?	૧૫
ભૂખે પેટે કસરત લઈ શકાય કે?	૧૫
ભોજન બાદ પછી કેટલો વખત રહીને કસરત કરવી?	૧૬
કસરત કરવા પછી કેટલો વખત રહીને ખાવું કે પીવું?	૧૬
સળખમ કે કાંસો થયો હોય તો કસરત કરવી કે?	૧૭
માથું કુખડું હોય તો કસરત કરવી કે?	૧૭
પેટના ભાગેનું “ઓપરેશન” કરાવ્યું હોય તો કસરત લઈ શકાય કે?	૧૮
કસરત હદ ઉપરાંત કરેલી ક્યારે કહેવાય?	૧૮
અકડી જતા હાથ પગો માટે કસરતની જરૂર	૧૯
સીધા બેસવું, ટકાર ચડી રાખીને આલવું.	૧૯
દીલાં તથા હલકા વજનના કપડાં પહેરવા... ..	૨૦

પ્રકરણ ૪ થું. :

કસરતથી હૃદય (“હાર્ટ”) થું નબળું થાય છે?	૨૧
કસરત કરનારાં માણસોની છાંદગી થું કુંઠી થઈ જાય છે?	૨૨

પ્રકરણ ૫ મું.

નાહવા ઘેવા વિષેના અમૂલ્ય નિષ્ક્રમ	૨૩
નાહવાને માટે ગરમ પાણી સારું હોય છે કે ઠંડું?	૨૩
“સાવર-બાથ” મળીજ ફાયદાકારક છે... ..	૨૩
કસરત કરવા પછી નહાવાની જરૂર છે કે?	૨૪
કસરત લેવા પછી કેટલો વખત રહીને નહાવું?	૨૪
ભોજન લીધા પછી તરત નહાવું સારું છે કે?	૨૪

પ્રકરણ ૬ ઠંડું.

થું “સેન્ડો સીસ્ટીમ” “મસલ-કન્ટ્રોલ” અને “વેર-લીફ્ટીંગ”

નુકશાનકારક છે?	૨૫
થું સેન્ડો સીસ્ટીમ નુકશાનકારક છે?	૨૫
થું “મસલ-કન્ટ્રોલ” ગેરફાયદા કરે છે?	૨૫
થું વેર-લીફ્ટીંગ “હાર્ટ” નબળું કરે છે?	૨૬

પ્રકરણ ૭ મું.

અપવાસથી બીભાસીઓ દુર કરી શકાય છે અને તંદરોસ્તી મેળવી શકાય છે.	૨૭
અપવાસથી કાંઈ ફાયદો મેળવી શકાય કે?	૨૭
અપવાસ ક્યો હોય તો કસરત લઈ શકાય કે?	૨૭
અપવાસ કેટલો વખત કરવો?	૨૭
અપવાસ કેવી રીતે કરવો?	૨૮
અપવાસ વેળા કોઈ તથા આંતરડાં સાફ રાખવાની જરૂર	૨૮

પ્રકરણ ૮ મું.

જોશાય તથા એનીમા વચ્ચેનો તફાવત તથા તેમનો ઉપયોગ	૩૦
જોશાય સેવાથી શરિને શું ફાયદો થાય છે?	૩૦
સૌથી ઉત્તમ જોશાય કયો છે?	૩૦
જોશાય કેટલા કેટલા વખતે સેવા જોઈએ?	૩૦
“એનીમા” સેવા સારા છે કે?	૩૦
એનીમા સેવાની ઉત્તમ રીત શું છે?	૩૧

પ્રકરણ ૯ મું.

સ્ત્રીઓએ ધ્યાનમાં લેવાજોગ અમત્યની બાબતો.	૩૨
કસરત કરવાથી શું સ્ત્રીઓની ખુબસૂરતી ઘટી જાય છે?	૩૨
સ્ત્રીઓથી માસીક અડઅણુ વેળા કસરત લઈ શકાય કે?	૩૨
સ્ત્રીઓને હૃદય દરમ્યાન કસરતની જરૂર છે કે?	૩૨
સ્ત્રીઓએ કેવી ભીતની કસરત કરવી?	૩૩
સ્ત્રીના ભીતરના (અંદરના) ભાગો ખસી ગયા હોય તો કસરતથી ફાયદો થઈ શકે કે?	૩૩
સ્ત્રીની સુવારડ પછીની નખબાહ કસરતથી દુર થઈ શકે કે?	૩૪
શું માતા યથા પછી સ્ત્રીની ખુબસૂરતી નાશ પામે છે?	૩૪
ઉંચી એડીના છુટ પહેરવાથી સ્ત્રીના ભીતરના ભાગોની થવી ખાનાખરાની.	૩૪

પ્રકરણ ૧૦ મું.

સ્વાસ મોઢાં રસ્તે લેવો કે નાક રસ્તે?	૩૫
શ્વાસ મોઢાંમાંથી બહાર ઘટવો સારો છે કે નાકમાંથી?	૩૫

પ્રકરણ ૧૧ મું.

પીવાના પાણી માટે લેવા જોઈતા સાવચેતીના ઉપાયો	૩૬
દિવસમાં કેટલું પાણી પીવું જોઈએ?	૩૬
આખસનું કંડું પાણી પીવું સારું છે કે?	૩૬
પીવા માટે નળનું પાણી સારું હોય છે કે કુવાનું?	૩૬

ઉકાળેલું પાણી પીવા માટે વાપરવાની કોઈ જરૂર છે કે ?	...	૩૭
ખાલી વેળા પાણી પીવું સારું છે કે ?	...	૩૭
ખોરાક ખાધા પછી તરત પાણી પીવું કે ?	...	૩૭
ભોજન ખાધા આગમજ પાણી પીવું સારું ગણાય કે ?	...	૩૭
કસરત કરવા પછી તરત પાણી પીવું કે ?	...	૩૭

પ્રકરણ ૧૨ મું.

ખોરાકમાં અંદાજ પાળવો, એ તંદુરસ્ત અને લાંબી જીંદગીની

એક મુખ્ય ચાવી છે.	...	૩૮
માણસ માટે કેટલા ખોરાકની જરૂર છે ?	...	૩૮
હૃદ-ઉપરાંત ખોરાક ખાવાની મુખ્ય...	...	૩૮
ભોજન વેળા ધણી વાણીઓ એક સાથે ખાવાની છુટી દેવથી હૃદ-ઉપરાંત	...	૩૮
ખાવાની દેવ પડે છે.	...	૩૮
હૃદ-ઉપરાંત ખોરાકનો જરૂરો ખાવાથી શક્તિમાં થતો ઘટાડો...	...	૩૮
ભુખ વીના નહીજ ખાવું જોઈએ.	...	૩૯
ખોરાક ચાવીને ખાવા જોઈએ.	...	૩૯
ગોસ-મચ્છીનો ખોરાક કેવો ગણાય ?	...	૩૯
ફુધનો ખોરાક શરીર માટે કેવો છે ?	...	૪૦
“કોકો” પીવામાં કાયદો છે કે ?	...	૪૧
ફળ-ફલાદી અને તરકારીનો ખોરાક	...	૪૧
ચુલાં વિનાના આટાની રોટલી, પાંઉ કે કેક-બીસ્કીટ નકામો છે.	...	૪૧
તીખાસ-ખટાસ-અચાર તથા સંકો એ સધળાંથી દુર રહેવું જોઈએ...	...	૪૨
મજબૂત ખોરાકો.	...	૪૨
હલકા ખોરાકો.	...	૪૨
ચુકા ઉપર પકાવેલી ચીજો કરતાં “કુકર” માં પકાવેલી વાણીઓ વધુ	...	૪૨
કાયદાકારક હોય છે...	...	૪૨

પ્રકરણ ૧૩ મું.

ચા-કાફીનો ઉપયોગ કાયદે કારક છે કે ?	...	૪૩
ચા-કાફી દારૂ, તાડી, તથા ખીજ કેરી પીણાઓ અને બીડી, તંબાકુ,	...	૪૩
પાન-સોપારી અને તપકીરના ઉપયોગથી જીંદગીની થતી બરબાદી.	...	૪૩
દારૂ અને ખીજ કેરી પીણાઓથી તબીબતની બરબાદી થાય છે, અને	...	૪૩
જીંદગી ટુંકી બને છે.	...	૪૩
તાડી પીવાથી કાંઈ કાયદો હાંસલ થઈ શકે કે ?	...	૪૪
બીડીની બદીથી થતી જીંદગીની બરબાદી...	...	૪૪
પાન-સોપારી અને તપકીરની બદીઓ.	...	૪૪

પ્રકરણ ૧૪ મું.

ચાલવાની ફરવાની કે દોડવાની કસરત...	...	૪૫
-----------------------------------	-----	----

સૌંદર્ય બુ.

૧૧

પાનું.

આલવા-ફરવાની અને દાડવાની, તરવાની, ઘોડેસ્વારીની. લરકરી તાલીમની, શીકારે જવાની, "સાયકલીંગ"ની તથા "ક્રુઝબોલ" અને "હોકી"ની કસરતો તથા રમતો અને તેમનું ઉપયોગીપાત્રું.	...	૪૫
પાણીમાં તરવાની કસરત...	...	૪૫
આપણી બીજી કસરતો સાથે તરવાની કસરત પણ આહુ સંખી થકાય કે?	...	૪૫
ઘોડેસ્વારીની કસરત પણ ઉત્તમ છે.	...	૪૬
સાયકલીંગની કસરત પણ કાંઈ અજબ મોજ આપનારી છે...	...	૪૬
લરકરી તાલીમ આપણામાં લરકરી શુરાતન પેદા કરે છે.	...	૪૬
શીકારે જવાની મોજમાં પણ ઉમદા કસરત મળે છે.	...	૪૭
ક્રુઝબોલ અને હોકીની રમતો.	...	૪૭

પ્રકરણ ૧૫ મું.

આપણા દાંત અને તેમની જાળવણી	...	૪૯
આપણા દાંત ઉપર તંદરેસ્તીનો મોટો આધાર રહેલો છે.	...	૪૯
દાંત તથા મોઢાંને સાફ રાખવાની ઉત્તમ રીત	...	૪૯
"ટુથ-પેસ્ટ" કેવા વાપરવા જોઈએ?	...	૪૯
"ટુથ-બ્રશને" સાફ રાખવાની જરૂર.	...	૫૦
દાંત અને મોઢાંની સફાઈને ખાતર કાંઈપણ ખાવા-પીવા પછી મજબુત પ્રેમળા ફરવાની જરૂર છે.	...	૫૦
દાંત બગડેલા હોય તો ગોસ-મચ્છીથી સંભાળવું...	...	૫૦
દાંત બગડવાનાં બીજાં કેટલાંક કારણો...	...	૫૧

પ્રકરણ ૧૬ મું.

આંખની સંભાળ માટે ફીઝીકલ-ક્લચરના સહેલા અને અકસીર ઉપાયો.	...	૫૨
આંખની સંભાળ માટે પણ ફીઝીકલ-ક્લચર અગત્યનું છે	...	૫૨
આંખને ઘોઘને સાફ તથા તંદરેસ્ત રાખવાની રીત	...	૫૨

પ્રકરણ ૧૭ મું.

આપણા બાલ અને તેની જાળવણી	...	૫૫
બાલ ખરવાનાં અને ટાલક પડવાનાં કારણો.	...	૫૫
ખરી જતા બાલ તથા કવચને સફેદ થતા બાલ અટકાવવાના ઉત્તમ ઉપાયો	...	૫૬

પ્રકરણ ૧૮ મું.

પુરતી ઉંઘ (sleep) લેવાથી થતા ફાયદા.	...	૫૮
રાતે કેટલા કલાકની ઉંઘ લેવી જોઈએ?	...	૫૮
મધરાત પછીની ઉંઘ કરતાં મધરાત આંખની ઉંઘ ધણીજ અસરકારક છે.	...	૫૮
આઠ કલાકની ઉંઘગરાબરી ઉંઘ કરતાં ચાર કલાકની ઘાડી ઉંઘ વધારે ફાયદાકારક છે.	...	૫૯

ઉંઘ બરાબર નહીં આવવાનાં કેટલાંક કારણો ... ૫૯
સારી ઉંઘ મેળવવા માટેના કેટલાંક નીયમો તથા ઉપાયો ... ૬૦

પ્રકરણ ૧૯ મું.

શરીરની ઉંચાઈ ઓછી ઉંમરે વધારી શકાય કે? ... ૬૨
ઓછી ઉંમરે શરીરની ઉંચાઈ કેવી રીતે વધારી શકાય છે? ... ૬૩

પ્રકરણ ૨૦ મું.

ડોંગાપણું (ચરબીદાર શરીર) શરીરના જોખમ મરેલી હાલત
સમજાવી... ... ૬૪
ડોંગાપણાના કેટલાંક કારણો ... ૬૪
ડોંગાપણું મટાડવાના સાધ ઉપાયો. ... ૬૫

પ્રકરણ ૨૧ મું.

મોઢાં ઉપર ખીલ (Pimples) થવાનાં કારણો... ... ૬૬
મોઢાં ઉપર ખીલ (Pimples) થવાના કારણો તથા તેના સાદા અને
અકસીર છલાળો. ... ૬૬
મોઢાં ઉપરના ખીલ સારા કરવાના સહેલા ઉપાયો... ... ૬૬

પ્રકરણ ૨૨ મું.

કુટેવ અને સ્વબીમાઠ (Masturbation) થી શરીરની કરવામાં આવતી
ખાનાખરાબી અને પાચમાલી. ... ૬૮

પ્રકરણ ૨૩ મું.

પરણેલી જીંદગીમાં સંજારી-વ્યવહારની હદ (Marital-Relation)
જોખાવવાની મોહકાણુથી થતી જીંદગીની બરબાદી ... ૭૧

પ્રકરણ ૨૪ મું.

“હીસચાન્” ની ખીમારી, અથવા ઉંઘ વેળા વીંચનું પસાર થવું ... ૭૪
આ કાર્મિક મુઝાજીમાંથી મચવાના સરળ રસ્તાઓ ... ૭૪
આપણા જાતીના ભાગીના (છુપા ભાગીની) નખજાખના કેટલાંક કારણો... ૭૪
હૃદ-બહાર જતો “હીસચાન્” અટકાવવાનો સહેલો ધલાજ ... ૭૫

પ્રકરણ ૨૫ મું.

સહીયક છપાવવા તથા શીતળા કઢાવવા (Vaccination) તથા
ધ્વજની અને બીજી રસીઓ ચુકવવી (Injections of serums
and vaccines) કંઈ ફાયદાકારક નથી પણ નુકશાનકારક છે. ૭૭



“સાયન્ડીપ્રીક પ્રીઝીકલ-કલચર”

પ્રકરણ ૧ લું.

“ફીઝીકલ-કલચર” વીષે શરૂઆતની સુચનાઓ.

કસરત અને તે શા માટે કરવી જોઈએ.

પ્રિય વાંચનાર! કસરતથી ભાગ્યેજ કોઈ અણબધ થાય છે. મહેનત અને કસરત કરનારાં માણસો મજબુત હોય છે, અને સુસ્ત હોતાં નથી. આપણા વડવાઓ ઘણું ભારે ખેતીવાડી કરનારા હતા, જેમાં શરિરને રમડીને નાનાં-મોટાં તથા રૂઠી-પુરૂષોને મહેનત કરવી પડતી હતી. હાલમાં આપણું અનેક પ્રકારનું કામ મશીનો, એનજીનો અને જાત-જાતના સાંચાઓ વતી થાય છે, જેથી શરીરિક-મહેનત ઝાઝી કરવી પડતી નથી. આ કારણને અનુસરીને હાલની પ્રજા આળસુ, સુસ્ત અને નબળી બની છે. પગે ચાલવાને બદલે ગાડીઓ, મોટરકાર, ટ્રામ અને આમગાડીને ઉપયોગ છુટથી થાય છે, અને ફરજપાત કરવા પડે છે. આવાં સંપત્તો અસલ હતાં નહિ.

કસરતનો હુંનર જમાનાઓથી ચાલતો આવ્યો છે.

કસરત અસલના જમાનાથી ચાલતી આવી છે અને હાલમાં પણ ચાલે છે. અસલના જમાનામાં શરિરને ખીલવવા માટે કસરતને એક ઉચ્ચ વિદ્યા ગણવામાં આવતી હતી, અને તેજ દેશ ખરેખરે સુખાકારી અને મગર ગણાતો હતો કે જ્યાં “નર-ચર”-મરદા અને “મરદાના”-ઓરતો હસ્તી ધરાવતાં હતાં. કુન્યાના બધા દેશોના અહેવાલ જોતાં માલમ પડે છે કે જ્યારે લોકો શરિરે સુખી અને પ્રજાળ હતાં, ત્યારેજ તે દેશોની જાહેજલાલીનો વખત હતો, અને જ્યારે અનેક પ્રકારના ક્રાંદ, આળસ અને સુસ્તી તથા પોડી રીતના ચોલ-લાલચ અને જાજ-શોષ દાખલ થયા ત્યારે તે દેશોની પળવારમાં પડતી થઈ.

કસરત અને મહેનત વચ્ચેનો તફાવત.

મહેનત કરવી જોઈએત સમાન છે, અને કસરત રાહતને ખાતર છે. ગરીબ વર્ગ મહેનત વધારે હોવાથી તેઓ મધ્ય વર્ગના કે પૈસાદાર માણસો કરતાં શરિરે વધારે સુખી હોય છે. અને ઘણી મહેનત કરતાં હોવા છતાં પોતાના તહેવારો અને રજના દિવસો તેઓ તહેવારસ્ત હરણુની માફક નાચવા કુદવામાં અને રમન-મમતમાં ગાળે છે.

જ્યારે પૈસાદાર માણસો રજના દિવસોમાં સુસ્તીભરી રાહત શોધતાં ફરે છે. તેઓ જોડે ઝાઝાં ખીયાર પડતાં ન હોય, છતાં હમણાં કોંઈની કોંઈ માંદગી અને નબળાઈની ફરીમાદ કરતાંજ રહે છે. એવા કસોડપતીઓ જ શરિરની નબળાઈથી પીડાતાં હોય તો તેઓ ગરીબ વર્ગનાં માણસો કરતાં પણ વધારે ગરીબાઈ અને લાચારીમાં ગીરફતાર થયલાં ગણાય છે.

કસરત કેટલા પ્રકારની હોય છે ?

કસરત પણ પ્રકારની હોય છે. ઓળખ વગર કરવાની કસરતો આવે છે, તેમજ ઓળખ સાથે કરવાની પણ વધુ જાતની હોય છે. કસરત કરવાનાં ઓળખો પણ અનેક પ્રકારનાં આવે છે. કોઈપણ જાતની કસરત કરવાથી શરિર મજબુત થયા વીના રહેતું નથી.

ઘરમાં વાપરવા લાયક કસરતનાં ઓળખો.

ઘરમાં વાપરવા માટે સાદાં લોખંડી ડ'બેલ્સ સગવડ ભરેલાં હોય છે. સ્ત્રીઓએ એક કે બે પાઉન્ડનું દરેક ડ'બેલ વાપરવું સારું છે. પુરૂષોના સાધારણ ઉપયોગ માટે બે કે ત્રણ પાઉન્ડનાં (દરેક) ડ'બેલ્સ ડીક થઇ પડે છે. મજબુત સ્ત્રી-પુરૂષો જેની તેની શક્તિ સુજળ વધુ ભારી ડ'બેલ્સ પણ કાયદાપ્રરક રીતે વાપરી શકે છે. નાના છોકરાંઓ માટે બન્ને ડ'બેલ્સનો વજન સાધારણ રીતે દોઢ પાઉન્ડથી વધારે નહિ હોવો જોઈએ. મોટી ઉમરનાં છોકરાં—છોકરીઓ માટે દરેક ડ'બેલ એક કે દોઢ પાઉન્ડનું હોવું જોઈએ. મજબુત બાંધો હોય તો ઉપર જણાવ્યા કરતાં વધુ વજનનાં ડ'બેલ્સ પણ વાપરવાથી ફાયદો થાય છે. ધણાં નાનાં છોકરાંઓ, એટલે સુધારે ચારથી છ વરસનાં માટે લોકડાંનાં ડ'બેલ્સ, બન્ને મલી એકથી દોઢ પાઉન્ડનાં ધણાં ફાયદાકારક હોય છે.

સેન્ડોનાં સ્પ્રીંગ ડ'બેલ્સ ઉત્તમ હોય છે. મારાં પણ તે ધણાંજ માનીતાં છે. સેન્ડોની છેલ્લાંમાં છેલ્લી શોધનાં વંટડીવાલા સ્પ્રીંગ ડ'બેલ્સ સહથી સરસ છે. તે વાપરવામાં મારો લાંબો અનુભવ છે, અને સર્વને તેના ઉપયોગ કરવા માટે ભલામણ કરું છું.

“ચેસ્ટ-એક્સપાન્ડર” નામનાં સ્પ્રીંગનાં કે રબર ખેંચવાનાં કસરતનાં ઓળખો પણ વાપરવાનાં ધણાં સારાં હોય છે અને ઘરમાં રાખવા લાયક છે.

“વેટ-લીફ્ટીંગ” એટલે ભારી વજનનાં ઉંચકતાં શીખવાની કસરતો. પુરૂષોને માટે ખાસ છે અને મસદસનું કદ તથા શરિરનું કૌવત વધારવા માટે જીવાન્યાઓ માટે ખાસ ઉપયોગી અને સલાહકારક છે. “વેટ-લીફ્ટીંગ” જેવી ભારી કસરતોની સ્ત્રીઓને જરૂર નથી. જોકે યુરોપ અને અમેરીકામાં કેટલીક જાણીતી સ્ત્રીઓ છે, કે જેઓ “વેટ-લીફ્ટીંગ”ની કસરતો કરે છે અને સાધારણ પુરૂષોને શરમાવે એટલા વજન તેઓ સહેલાઈથી ઉંચકી શકે છે. પુરૂષોએ ચાક્ષરી બળ વધારવું હોય અને દમામ-દાર શરિર ખીલવવું હોય તો “વેટ-લીફ્ટીંગ” સોળ કે અઢાર વરસની ઉમરથી પચાસ પંચાવણ અને કેટલાક માટે સાઠ વરસની ઉમર સુધી જાળવે રૂપી ફાયદો કરે છે. હાલમાં અમેરીકા અને યુરોપમાં કેટલાક માણસો ૭૦ અને ૮૦ વરસની ઉમરના હોવા છતાં શરીર તાજું અને સંજીવ રાખવા માટે “વેટ-લીફ્ટીંગ”ની નરમ પ્રકારની કસરતો ચાલુ કરતાં રહે છે.

હિંચના કયા વખતે કસરત કરવી જોઈએ ?

સહવારમાં ઉઠી, “હાજત” વિગેરેથી ફારેગ થઇ, પાણીના એક-બે કોળળા કરી મોઢું સહેજ સાફ કરી નાખવું. અને કસરત તરત શરૂ કરવી. સહવારમાં વહેલાં કામ થવું જવું હોય તો ૧૫ મીનીટ કે અરધા કલાક વહેલાં ઉઠી કસરત કરી લેવી. કસરત કરી રહ્યા પછી નાહવું અને પછી ખાવું-પીવું.

કસરત કરવાનો વખત અપોરનો કે સાંજનો રાખ્યો હોય તો કસરત દરરોજ નિયમીત થઇ શકતી નથી કારણકે કંઈ કામ નીકળી આવે છે અથવા કોઇને મળવા જવા માટે જવું પડે છે કે કોઇ મળવા આવે છે. આવી રીતે અનેક પ્રકારનું કામ કાજ નીકળી આવે છે જેથી તે વેળા કસરત કરવા માટે વખત મળતો નથી અથવા કામકાજથી કંટાળેલાં હોવાથી કસરત કરવાનું મન થતું નથી. માટે કેપીટું છે કે સહવારમાં કસરત કરવાથી આળસ લાગતી નથી અને ઉંઘ પછી તાજગી ભરેલાં શરીરે કસરત કરવાનો ઉમંગ આવે છે.

“વેટ-લીફટીંગ” જેવી ભારી પ્રકારની કસરત સહવારમાં જીએ પેટે ન કરતાં અપોરે કે સાંજે થઇ શકતી હોય તો લાભકારક છે. સહવારમાં મજબુત પ્રકારની કસરતો કરવી, સાદા ઓળટા પથ્થુ વાપરવાં, પથ્થુ “વેટ-લીફટીંગ” સહવારમાં કરવા કરતાં સાંજના ટાઇમે કરવા ધણું ગમે છે, તેમજ શરીર પર જીએ પેટે ભારી ઓળ સમાન ગણાવું નથી.

બીજી અનેક ભતની રમતગમતો દીવસના કોઇ પથ્થુ વખતે કરી શકાય છે.

કસરત કરતી વેળા શું કપડાં પહેરવાં બેઠએ?

કસરત કરતી વેળા પુરૂષોએ નાની ચઢડી કે ચોલરું વાપરવું બેઠએ. તે સીવાય કોઇ પથ્થુ ભતનું કપડું શરીરપર રાખવું નહીં. ભારી પ્રકારની અને નામના કુદવાની કસરતો કરતી હોય તો ચોલરું નીચે પુરૂષોએ લંગોટ રૂપી ચઢડી રાખવી બેઠએ. જે પુરૂષોને “રપસર” કે “હરનીઆ” (અંતરગળ)ની ફરીયાદ હોય, હેઝાએ કસરત વેળા ખાસ લંગોટ રાખવી ફાયદાકારક છે. શરીરનો બધો ભારો અને ખામી ચીનાનો હોય તો સામાન્ય કસરતો વેળા લંગોટ રાખવાની ખાસ જરૂર નથી.

સ્ત્રીઓએ પણ કસરત વેળા પાણીમાં તરવા માટે વપરાતી ચઢડી (swimming costume) વાપરવી સારી છે. અને તેમ નહીં બની શકતું હોય તો સાડું ચોલરું અને ઉલકા વગરનો કોક પહેરીને પથ્થુ કસરત સારી રીતે થઇ શકશે, અને સાડી પહેરીને પથ્થુ થઇ શકશે. ખાસ ધ્યાન આપવાનું એ છે કે કસરત વેળા કોઇ પથ્થુ ભારી ભતનો પોશાક શરીરપર રાખવો નહીં કે કાંઈ પથ્થુ ઠાંઠ અને જરડીને પહેરવું નહીં. છાતીના ભાગે હાલી ન નીકળે તે માટે કાંઈ નાનું જેવું પહેરણ પહેરવું સારું છે. પથ્થુ તે બે ઠાંઠ હોય તો પાંસળીઓને જરડી નાંખશે અને છાતીના ભાગે ખીલતા અટકશે અને શ્વાસ લેવામાં ધણીજ અડચણ પડશે.

કસરત કરતી વેળા પગમાં ઓળ કે જુટ-સ્લીપર વીગેરે રાખવાની કાંઈજ જરૂર નથી.

શરીર જેમ અને એમ ખુલ્લું રાખીને કસરત કરવાથી આપણી આમડી ખડ-તલ અને મજબુત બને છે, તંદરોસ્ત બને છે, અને સરદી કે તકાની માદી અસર પછી કદી પથ્થુ શરીર પર થતી નથી.

શરીર ખુલ્લું રાખી ઘરમાં કસરત કરવાથી આરસીમાં બેઠને આપણી ખામીઓ દીવસે દીવસે સુધારી શકાય છે.

કસરત કેવી જગ્યામાં કરવી બેઠએ?

કસરત ઘરમાં કરીએ કે ઘરની બહાર કરીએ પણ હંમેશાં ચોખ્ખી હવામાંજ કરવી બેઠએ. ઘરમાં કસરત કરવી વેળા જે ભારી કે બાણાં આગળ પૂરતી ચોખ્ખી હવા મળતી હોય ત્યાંજ કસરત કરવી. કસરત ઘરમાં પાણીની મારી આગળ કરવી

નહિ તેમજ જે ઓરડામાં સામન બહુજાન ભર્યો હોય ત્યાંથી ધુળ વીગેરે વધુ હોવાથી ચોખ્ખી હવા પુરતી મળી શકતી નથી. બારી આગળ ગટર, નીક અને જાળ કંઈ સંડાસ આબ્યાં હોય ત્યાંની ગંદી હવા કમમાં લેવાથી છાતીના રોગો ઉત્પન્ન કરે છે.

અંધ ઓરડામાં કઢીબી કસરત કરવી નહિ કારણકે ધેરાયલી ડેરી હવા છાતીના ભાગોને નબળા કરી નાંખે છે. બારીબારણાં અંધ રાખવાથી હવા ડેરી અને છે અને અંધારું થાય છે જેથી બતી સળગાવવી પડે છે બતી સળગાવવાથી ઉમ્મસ મળે છે, પણ હવા કાંઈ સ્વચ્છ બનતી નથી.

બીછાનામાં કસરત કરવી સારી છે કે ?

બીછાનામાં કસરત કરનારા બીછાના જેવા નરમ હોય છે. બીછાનાની હુંફ અને ગરમ બાફ કસરત કરતી વેળા કંટાળો ઉપજાવે છે. બીછાનામાં કસરત કરવી, એ આજસુઆઈજ કામ છે, જે કે ઘણાંજ નાતવાન માણસો કમળેરીના સમયે બીછાનામાં કસરત શરૂ કરી સારો ફાયદો મેળવી શકે છે, અને ડુંક વખતમાં જમીન પર ઉભા રહી કમર કસીને પોતાની મજબુત કસરતો માટે સામર્થ્યવાન થાય છે. માટે જે જમીનપર ચાપણી કસરતો લઈ શકતી હોય તો બીછાનામાં ગમડવાની કાંઈજ જરૂર નથી.

દરરોજ કેટલો વખત કસરત કરવી જોઈએ ?

નબળાં માણસોએ શુમારે દસ મીનીટની હિંમતભરી કસરતથી શરૂઆત કરવી અને સુધારો થતાં વખત વધારવો અને શુમારે બે આડવાડમાં પાંડી ૧૫ થી ૨૦ મીનીટ કસરત લેવી. એ પ્રમાણે શકતીમાં વધારો થતો જશે જેથી અરવો કલાક કે પોણા કલાક કે એક કલાક પણ કસરત થઈ શકશે. અને ઘણાંજ ફાયદાની સાથે. સાધારણ ધરગણ ઉપયોગ માટે ૧૫, ૨૦, કે ૩૦ મીનીટની કસરત બધી સારી છે.

જે સ્ત્રી-પુરૂષો ઘણાંજ મજબુત થવા ઇચ્છતાં હોય, અને પહેલવાની કૌશલ ધરાવવા માગતાં હોય, તેઓ પોણા કલાક કે એક કલાક પણ આસાનીથી કસરત લઈ શકે છે, અને અર્થગ્રંજોરે અને જીવાનીભર્યાં અને છે.

દિવસમાં એકથી વધુ વખત કસરત કરવી સારી છે કે ?

સાધારણ સાદા પ્રકારની કસરતો સહવારમાં અને સાંજનાં પણ કરી હોય તો ફાયદોજ થાય છે. “વેટ-લીફ્ટીંગ” અને બીજી ઘણીજ ભારી પ્રકારની કસરતો દિવસમાં એકજ વખત કરવી જોઈએ કે જેથી શરીરની શક્તિ, મેળવવા ઉપરાંત, વધુ અધી જાય નહિં.

દરરોજ એકથી વધુ જાતની કસરત લઈ શકાય કે ?

દરરોજ એકજ જાતની કસરત કરવી એવું કાંઈ નથી. દરરોજ સાદી કસરત લઈ શકાય કે એજાન સાધની લઈ શકાય અને સાદી તથા એજાન સાધની બેળીને પણ લઈ શકાય. એમાં કાંઈ આસ કમદા પાળવાની જરૂર નથી. જે તમા ઘણી જાતની કસરત જાણતાં હોય, તો અવારનવાર જુદી જુદી સોસટીમ કે કસરતો ફેરવલ કરીને જુદા જુદા દિવસોએ લેવી, જે ઘણી બે આજુકારક થઈ પડશે.

વેટ-લીફ્ટીંગની કસરત દરરોજ લઈ શકાય કે ?

સાધારણ હલકા મકારની, એટલે ઘણા ભારી વજન સાથની નહીં હોય, એવી વેટ-લીફ્ટીંગની કસરતો દરરોજ કરવાથી ફાયદો થાય છે.

પણ વેટ-લીફ્ટીંગની ભારી પ્રકારની અને ભારી વજનો સાથની કસરતોથી આપણું શરીરની શક્તિ અને લોહી એટલી હદે વપરાય છે, કે તે કસરતથી શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાં ખરી પડેલી નબળી રજકણોને બદલે, નવી અને તાજગીભરેલી અને પુરતી રજકણો રજ કલાકમાં, એટલે એક દિવસના અરસામાં પાછી બંધાવી કે લોહીમાંથી ઉત્પન્ન થતી નથી, પણ ૩૬ કલાકમાં નવી રજકણો સંપૂર્ણ પ્રમાણમાં બની રહ છે. આથી કાંઈ ગેરફાયદો નહીં, પણ શરીરનું કદ અને કૌંવત સારું પ્રમાણમાં ખીલતાં જાય છે. ઉપલાં કારણોને અનુસરીને ભારી પ્રકારનું વેટ-લીફ્ટીંગ દરરોજ નાહ પણ એકેક દિવસનો માળો છોડીને એટલે એકેક દિવસને આંતરે-આંતરે કરવું, કે નથી શરિરનું પોષણ ઘણીજ સારી રીતે થાય છે.

વેટ-લીફ્ટીંગની કસરત સહવારે કરવી કે સાંજે ?

સહવારમાં ઉઠતાં વાર મજબૂત પ્રકારનું “વેટ-લીફ્ટીંગ” કરવું સારું નથી, કારણ કે સહવારમાં આપણો કોઈ ખાલી હોય છે, અને રાતનો ખાવેલો ખોરાક પચી ગયેલો હોય છે. “વેટ-લીફ્ટીંગ” ભારી પ્રકારનું કરવામાં આવે છે, ત્યારે શરીરમાં લોહીનો માટો જથ્થો ધસારાબંધ કરતો થવાની જરૂર છે. પણ ખાલી કોઈ લોહીનો એટલો જથ્થો શરીરના ભાગોમાં પુરતી રીતે ફરી વળી શકતો ન હોવાથી, મજબૂત પ્રકારનું “વેટ-લીફ્ટીંગ” કે કોઈ પણ જાતની ઘણાજ મજબૂત પ્રકારની કસરતો સહવારમાં નહીં લેતાં બપોરનાં ખાણું પછી થીમારે અહીં કે ત્રણ કલાક પછી લેવી, કે સાંજે લેવી.

પહેલવાની પ્રકારની કસરતો નહીં લેતાં સાધારણ પ્રકારની કસરતો મજબૂત રીતે લેવી હોય કે સાધારણ વેટ-લીફ્ટીંગ કરવું હોય તો સહવારનાં ફાયદા સાથે લઈ શકાય છે, અને આખો દિવસ તાજગીભર્યો અને કૌંવતભર્યો પસાર થાય છે. એવી કસરતો સહવારે કે દિવસના કોઈપણ વખતે લઈ શકાય છે.



પ્રકરણ ૨ જી.

ફીઝીકલ કલચરથી ફાયદો મેળવવામાં ઘણુંજો નિષ્પજ કેમ જાય છે ?

ઘણા વાંચનારોમાં કે બીજાં સ્ત્રી-પુરૂષો જેઓ શીઝીકલ-કલચરની બાબતમાં ઉત્સાહ લેતાં જણાય છે, તેઓ વારંવાર મને જાતે મળીને અથવા કાગળ લખીને પૂછાવે છે કે “મીઠ સરકારી, હું આટલા વખતથી કસરત કરું છું. અને તેથી વળી ઘણી જાતની પથુ મને કંઈ ફાયદો થતો નથી. કયજવાત દુર થતી નથી જીખ ભાગતી નથી, શરીર ભારી માલમ પડે છે અને કસરત કરવાનું હોય તો જીવર આવે છે.” એવાં નરનારીઓ માટે મારો જવાબ નીચે મુજબ છે:—

ખામી ભરી રીતે કસરત કરવાથી ફાયદો થતો માલમ પડતો નથી.

દરેક યીજ અમલમાં મુકવા માટે બે માર્ગ હોય છે. એક ખરો અને બીજો ખોટો. ખરી રીતે પ્રમાણિ કસરત કરવાથી ઓરત ગોયા મરદ બની જાય છે, એટલે મરદના જેવું કઠિવત તેણીમાં પેદા થાય છે, અને ઘડાં નબજવાન બને છે. જ્યારે ખોટી રીતે કસરતો કરવાથી શક્તિમાં ઘોડો-ઘણો વધારો થાય છે ખરો. પણ એછાંજો તેણી નહિજ, તેમજ તે શક્તિ, ઝાઝીવાર ટકતી પણ નથી, શરિર અંદરથી રગડાઈને પુરવી રીતે રોમો અને માંદગીઓથી નીરાળું બનવું નથી, જેથી એવી રીતે અરધ કામી કસરત આજુ કરવા છતાં અવારનવાર સીક પડવાનો, અને સીકનેસ જાણ પ્રકારની હોય તો જીવાની કે કવખતે મરણ નીપજવાનો પણ સંભવ રહેલો હોય છે. વધુમાં, ખોટી રીતે, ચોક્કસ ધ્યાન આપ્યા વગર કસરત કરવાથી બેજીડાં શાંતી પડવું નથી, ખીલવું નથી અને સ્વભાવ સારો હોઈ શકતો નથી, તેમજ ગુમાવેલી યાદ-દાસ્ત-થકતી પાછી આવી શકતી નથી. શરીરની જે ફરીઆદો દૂર કરવા ધારી હોય તેમને પણ દુર કરી શકાતી નથી, અને શરીરનો ઘાટલટમ તથા ચેહરાની ખુખસરતી પણ પુર જોશમાં ખીલવી કે મેળવી શકાતંજ નથી. માટે હવે સમજી શકાશે કે અધ-સધર કસરતનાં ફાંફાં મારવાથી હમજીવાબેગ ફાયદો થઈ શકતો નથી, બલકે ઘણીવાર ગેરફાયદો અને નુકસાન પહોંચવાનો સંભવ રહેલો છે. માટે માખાપોતી ફરજ છે કે પોતે શીઝીકલ-કલચરના સાદા અને સહેલા નિયમો જાણતાં થાય, અને પોતાના અનુભવપરથી પોતાનાં છોકરા છોકરીઓની કસરતો અને રમતગમતોની રીતોપર ધ્યાન આપતાં રહે અને તેમને ખરી રીતે બતાવતાં રહે. અથવા કોઈ જાણકારની તે બાબતમાં સલાહ મેળવે. તેવીજ રીતે સ્કુલોના ઇન્સપેક્ટરો તથા ડીનસીપાલોની પણ ફરજ છે કે હુતાશ અને બેભાગ્ય શીઝીકલ-કલચરનીસ્ટોને સ્કુલોમાં રીલ શીખાડવા માટે રાખે નહીં પણ કોઈ જાણકાર રીલ-માસ્તરને મેળવે.

કસરત શરૂ કરનારે ચોક્કસ ક્યાનમાં રાખવા બેઠતા કેટલાક અમત્યના નિયમો.

કસરત કરી ફાયદો મેળવવા માટે કસરત ઘણીજ સમજદાર રીતે થવી જોઈએ. જે કસરત કરવામાં આવે તે શરીરના ક્યા ભાગને મજબુત બનાવે છે, તથા શરીરની કેવા પ્રકારની ખામીઓ દુર કરી શકશે તે જાણવું જોઈએ. જેથી આપણું પરજ ધ્યાન કસરતપર રહે છે. દરેક કસરત કરતી વેળા શરીરને ઘટતી “સ્ટાઇલ”માં દમામદાર રાખવું જોઈએ, અને તે કસરત આપણાંથી કેટલીવાર થઈ શકે છે તે જાણતાં રહેજી.

શીઝીકલ કલચરથી કાયદો મળવવામાં ધણીઓ નિષ્ફળ કેમ જાય છે? ૭

નેહમ્મે. આવી રીતે દરેક કસરત વેળા તેની ગણતરી કરવાથી આપણી શકતીને અંદાજ આપણને આવતો જાય છે, તેમજ આપણું મન અને ધ્યાન, તેમ કરવાય કસરત પાછળજ રોકાયલું રહે છે.

એક કસરત આપણીથી ૧૦ વખત થતી હોય, અને એમ માલમ પડતું હોય કે હવે ૧૧ મી વખત નહીં થઈ શક્ય, તોખી મક્કમપણે બલકે દાંત પીસીને તે કસરત બેથી ચાર વખત વધારેજ કરવાની કોશિશ કરવી. એટલે કે ૧૦ વખત કર્યા પછી અટકવાનું મન થતું હોય તો બારથી પંદર વખત કરીનેજ અટકવું. એમ કરવાથી છેવટની બે-ચાર વખત વધુ તે કસરત જે જીવ-સંટોસટ કરવામાં આવે છે, તેનાથી જેટલો ફાયદો થાય છે અને કૌવત વધે છે તેટલું કૌવત આગળી ૧૦ ગણતરી સુધી કરવાથી વધતું નથી. એટલે સમજવાનું સહેલું છે કે દરેક કસરત છેલ્લી કોશિશ સુધી અજમાવીને કરવી. એમ કરતાં હાટની અને ફેંસાંની શક્તિમાં વધારો થાય છે, જેથી કૌવત વધતાં કે નબળાં મસદસરું કદ વધતાં ધણી વખત લાગતો નથી.

બીજું એક અગત્યની “પોષ્ટ” તો એ છે કે દીણ શરીર રાખીને એક કસરત કરીને કે સેંકડો વખત કરવાથી વખત ધણી જાય છે, શકતી ધણી ફોકટમાં વપરાઈ જાય છે, ફાયદો જલદી થતો માલમ પડતો નથી, અને આપણે અજબબ થઈએ છીએ કે શક્તિમાં પણ વધારો થતો માલમ પડતો નથી, તેમજ આપણી ફરીઆદો પણ દુર કરી શકતી નથી. માટે દરેક કસરત કરતાં માદ રાખવું નેહમ્મે કે તે કસરત કરતી વેળા, વપરાસમાં આવતા શરીરના ભાગોને, તે કસરત જેમ અને તેમ આછી વેળા કરીને સારી રીતે યાકરી નાંખવા નેહમ્મે, બીજી રીતે કહેતાં તે કસરત એટલાં બધાં મક્કમપણીથી અને શરીર જેરેમંદ રાખીને કરવી નેહમ્મે કે થોડીજ ગણતરીઓ તે કસરતની થતાં વાર શરીરના સાંધેસાંધા કૌવતથી ચકડીને ચુરકાં બનતા માલમ પડે. શરીરના મસદસ વજનદાર માલમ પડે અને રોગરોગ દમામદાર જુસ્સાથી ભરેલી, લીલા-લહેર, અમન-અમન અને જેરેમંદ તથા જુલંદ માલમ પડે, એમ કરતાં દરેક કસરત પાછળ ધણીજ આછો વખત જશે, શકતીને નાહક પોટો ખરચ થતો અટકીને શકતીમાં વધારો માલમ પડશે, ધારવાળેગ ફાયદો હુંક વખતમાં થશેજ અને શરીરની અનેક સાધારણ માંદગીઓ, ફરીઆદો અને ખામીઓ દિવસે દિવસે અને છેવટે જડ-મૂળથી અમત્તર મિસાલ નાણુદ થશે.

વરસોની ફરીઆદો એક બે દિવસમાં નાણુદ થઈ શકતી નથી.

જે ફરીઆદો શરીરમાં વરસોની જડ થઈને બેઠી હોય તે એક કે બે દિવસમાં નાણુદ થતો નથી. ધણી માણસો એ પ્રમાણે એક કે બે અઠવાડયાં કસરત કરીને ઘરતજ બહોળા ફાયદાની આશા રાખે છે, અને એક કે બે અઠવાડયામાં “જડકુશ” ફાયદો ન થવાથી કસરત કરવાની મૂર્ખા બેસે છે, અને પછી શીઝીકલ-કલચરને વેણડાં ફરે છે. અને ડાકટરો તેઓને મઠીનાઓ સુધી ખીછતામાં સુવાડી મૂકી દવાના દીઆરા આપ્યા જશે અને તોખી ફાયદો નહીં થાય, તો તે સામે પોતાના પોકાર કદી ઉઠાવશે નહીં! પણ શીઝીકલ-કલચરના ઉપાયથી તો તેઓ ખીજેજ દિવસે હાડખીજરના અચતારમાંથી પોડાં જેવાં બની જવાની આશા રાખે છે. જે મૂર્ખાઈ ભરેલું છે.

તદન સહેલી કસરતોનેજ વળમો રહેવાથી ઝાઝો ફાયદો થતોજ નથી.

સ્વર્ગમાં જવા માટે સહેલો રસ્તો છેજ નહીં. પોતાનું મન મારીને ઉભરેજ જેઠમતોના પૂલ આ ડુખમાં પસાર કરવા પછીજ માણસના સ્વર્ગને લાયક થાય છે. તેજ મિસાલ સહેલી કસરતો અને તેખી ક-મને કરવાથી આપણી માઢી અને

લાંબા વખતની ફરીઆદો દુર થઇ શકતી નથી. સહેલી કસરતોપરથી ધીમે ધીમે આગળ વધીને યુશકલ પ્રકારની રસભરી કસરતો ઉમંગથી કરતાં શીખવું બેઠાં. માટે જેમ શક્તિમાં સુધારો થતો જાય તેમ સારી-સારી અને કઠણ પ્રકારની કસરતો કરતા જવું બેઠાં. તેજ શક્તિમાં અચૂક વધારો કરી શકાય. સાથી વધારે મજબૂત નર-નારીઓ તેજ ગણાય છે કે જેઓ કઠણ અને યુશકલ કસરતો સહેલાઈથી કરી શકે છે, અને હંમેશાં તેવીજ કસરતો દીલ લગાડી કરતાં રહે છે.

દરેક કસરત કરવા પછી ચોખી હવા મઠી શકતી હોય ત્યાં ઉભા રહી શુમારે પાંચ-દસ હંડા દમ, ખેચી-ખેચીને લેવા, તેમજ બહાર કાઢવી વખતે પણ આસ દાખી-દાખીને બહાર કાઢવો. પૂરતો આસ બહાર કાઢીને જેટલી જગ્યા ફેરસામાં ખાલી પાડી શકાય, તેટલી પૂરતી ચોખી હવા દમમાં ભરી શકાય. અધુરા આસ લેવાથી છાતી નબળી થાય છે. માટે એ પ્રમાણે પાંચ-દસ હંડા આસ લેવા પછી શરીરમાં તાજગી મળશે, આગળ કરેલી કસરતની થાક ઉતરશે, અને ખીજી કસરતની શરૂઆત કરવા માટે પૂરતો ઉમંગ અને જીરૂસો માલમ પડશે.

એક કસરત પુરી કરવા પછી બધી મીનીટો સુધી ચોખીને ખીજી કસરત કરવામાં આવે છે, ત્યારે એક કસરત કરવા પછી થળો આરામ જે મળે છે તે દરમ્યાન શરીર પાછું ઠંડુ થાય છે એટલે પોતાની અસલ ગરમી અખત્યાર કરે છે, જેથી ત્યાર પછી ખીજી કસરતની શરૂઆત કરવા માટે શરીરને પાછું નવેસરથી ગરમ થવું પડે છે. અને આવી રીતે આપણી શક્તિ અને ગરમી ઓછી રીતે ફેકટની ખરચાય છે. માટે દરેક બે કસરતો વચ્ચે વખતનો લાંબો ગાળો આગસાઈમાં ગાળવો નહી, પણ પાંચ-દસ હંડા આસ લેવાય એટલોજ વખત વચ્ચે ગાળવો.

સેકંડો પ્રકારની કસરતો અને વળી કલાકો સુધી કરવા જવું તેના કરતાં ૧૦ થી ૨૦ જલતની કસરતો કરવી અને તેથી શરીરને જેમ અને તેમ થોડા વખતમાં થાકવવાની કોશિશ કરવી, તેનાથી વખત અને શક્તીનો ખચાવ થાય છે, અને ફાયદો બહેળો થાય છે.

કસરત હંમેશાં ખુદલાં શરીરપર કરવાથી આપણાં શરીરની આમડી સખત થાય છે, અને સારી મહાવરો પાડવાથી ગર્ભ એવી સરદીથી છાતીના ભાગોને કઠી નુકશાન પહોંચવું નથી.

કસરત કરતી વેળા આપણાં શરીરને આવરનવાર આરસીમાં જોતા રહેવું બેઠાં. જેથી આપણાં શરિરની ખામીઓ આપણી નજરે પડતી રહે છે અને તેમને સુધારવાની કોશિશ કરવા માટે આપણને તક મળે છે. તેમજ આપણાં શરિરમાં કસરતથી જે ફાયદો અને સુધારો થતો જાય છે તે બેઠાં આપણે ખુશી થતા રહી છીએ અને એજ પ્રમાણે વધુ આગળ અને અગળ વધવાને આપણને ઉમંગ આવે છે.

જીલ્દ તંદરેસ્તી, જોરેમંદ-કૌવત અને લાંબી જીંદગી પધસા ખરચતાં પણ કુકાનોપર વેચાતાં મળતાં નથી, તેમજ ખુતમ-ધાતમ, છું-મંતર કે દવાની શીશીઓમાં ભરેલાં હોતાં નથી, પણ આપણા વડવાઓની માકક મહેનત, જેહમત અને રંજ ખેંચીને કુદવતના કાષદાઓ પાળીને, નવમીત જીંદગી બનાવવાથી સુસ્ત હાંસલ કરી શકાય છે. એક કરોડપતી કે જે બીજાનામાં પડી નાકુસ્ત તબીબતથી પીડાતા હોય છે, તેનાં જીવતર કરતાં એક બીખારીનું જીવતર લાખ દરજ્જે ચઢીપાડું અને જીલ્દ હોય છે, કારણ કે તે રોટીના કુકડા ખાતર જેહમત અને રંજ ઉઠાવી ભટકે છે, બીખારાં મળેલાં સાદા ખોરાક ખાય છે, અને રાત્રે પણ ખુદલાં હવામાં સુઇ કાઢે છે, જેથી તે થળે ભાગે જીંદગીભર તંદરેસ્ત માલમ પડે છે, અને સુખવાસી માણસો

સીડીકલ કલચરથી ફાયદો મેળવવામાં ધણીઓ નિષ્ફળ કેમ જાય છે? ૬

કરતાં ધણે ભાગે લાંબીજી જીવંતી ભાગવે છે. માટે મહેનતુ જીવંતી યુગ્મરો કે નેથી તમા માંદગી છુલીજી જશે.

શરિરના સઘળા ભાગોને સરખા પ્રમાણમાં કસરત મળે, તેજ સીસટીમની કસરતો કરવાથી ફાયદો જલદી થાય છે.

ધણીવાર કસરતથી તંદરસ્તી અને કૌવત ખીલે છે અને વધે છે, છતાં સારું ધાટપટમ માલમ પડતું નથી અને શરિર ખુબસૂરતી પામવાને બદલે કદરૂપું માલમ પડે છે.

એનું કુખ્ય કારણ એ છે કે કસરત કરતી વેળા શરીરના સઘળા ભાગોપર મુરતું ધ્યાન આપવામાં આવતું નથી.

કસરત કરતી વેળા ઉપલાં અને નીચલાં શરિરને સરખા પ્રમાણમાં કસરત આપવાની જરૂર છે. કેટલાંક માણસો ઉપલાં શારરને વધુ ખીલવે છે, જેવા કે હાથની યાજુઓ, ગરદન, છાતીના ભાગો પેટના અને પીઠના ભાગો. જ્યારે તેઓની જાગીર અને ડેરાં ઉંચી કાઢવા જોગ કદરૂપાં અને નાણુક માલમ પડે છે. આથી ઉપલું શરિર મોટું અને કઢાવર માલમ પડે છે, જ્યારે શરિરના નીચલા ભાગો હાડપીંજર મીસાલ હોય છે.

કેટલાંક માણસો એનાથી ઉલટું કરે છે. તેઓ જાગ અને ડેરાંના ભાગની ખીલવણી મજબુત રીતે કરે છે. અને ઉપલું શરિર ખીલવવા પાછળ તેનાથી અરધું ખી ધ્યાન આપતાં નથી. એનું પરિણામ એ આવે છે કે તેઓના ઉપલા ભાગ હાડપીંજર મીસાલ નજરે પડે છે, અને શારરને નીચેલા ભાગ પહેલવાની કદ અન કૌવતવાળો હોય એવું માલમ પડે છે.

ધણાં માણસો પોતાનાં શરીરનો જમણી યાજુનો આપો ભાગ ઉપરથી નીચે સુધીને ખુબ ખીલવે છે, તે ઉપર વધું ધ્યાન આપતાં રહે છે. જ્યારે ડાબી યાજુના શરીરના ભાગો ખીલવવામાં તેઓ કંટાળે છે, અને મુરતું ધ્યાન આપતાં નથી. આથી જમણી યાજુના ભાગો, જેટલે પગ, કમર, છાતીના અને હાથની યાજુના અને ખભાના ભાગો, કઢાવર અને સંગીન માલમ પડે છે, અને કૌવત પણ ધરાવે છે, જ્યારે ડાબી યાજુના ભાગો નખળા રહી જાય છે. આથી ચહેરાની એક યાજુ દમાખદાર હોય છે, અને ખીજી યાજુ જોકે મોટી આમી હોતી નથી, છતાં ચહેરાની ખુબસૂરતીને સહેજ આંચ આપતા હોય એવું લાગે છે.

કેટલાંક માણસો આનાથી ઉલટુંજી કરે છે. તેઓ શરીરનો ડાબો ભાગ સંગીન બનાવવા પાછળ વધુ ધ્યાન આપે છે, જ્યારે જમણી યાજુના ભાગો નખળાઈ બતાવે છે.

આવી એકતરથી ખીલવણીથી બેજાંની પણ એકતરથી ખીલવણી થાય છે, અને બેજાનું મક્કમપણું તથા દૃઢતા ખીલવી શકાતાં નથી.

આ ઉપરથી સમજી શકાય કે જ્યારે શરીરના સઘળા ભાગોને સરખા પ્રમાણમાં અને સતોલપણુમાં ખીલવ્યા હોય, ત્યારેજ બેજાંની મક્કતી, મનનું મક્કમપણું, યાદ-દાસ્ત શક્તી વીગેરે પણ ખીલી શકે છે.

માટે જ્યારેથી કસરત કરીએ ત્યારે શરીરના ઉપલા તથા નીચલા ભાગો માટે તેમજ શરીરની ડાબી તથા જમણી યાજુ માટે સરખા પ્રમાણમાં અને ધ્યાન આપીને કસરત લેવી, જેથી તંદરસ્તી સુધરશે, કૌવત જલદી વધતું માલમ પડશે અને શરીર ધાટપટમનું અને ચહેરો ખુબસૂરતીભર્યો બનવા ઉપરાંત, મનની વજણ સુધરશે. યાદ-દાસ્ત શક્તિ વધશે, અને સ્વભાવ પણ સુધરશે.

કસરતથી કેટલાક વખતમાં ફાયદો થઇ શકે ?

કસરતથી ફાયદો થવા માટેનો મુખ્ય આધાર કસરત કરનારના પાતાના ઉપર રહેલો છે. જેટલી એકદીધી, જોમ અને જીલ્સાવાર રીતે કસરત કરવામાં આવે તેટલો જલદી ફાયદો મેળવી શકાય છે. અને મનમાં ખોટો ડર રાખીને કે દીલાં મનથી કસરતો કરવાથી ફાયદો મળી જાય છે, અને કસરત કરવી ક'ટાળા સમાન થઇ પડે છે.

કસરત મદદ રીતે શરૂ કરવાથી પહેલાંજ અઠવાડયામાં ફાયદો માલમ પડતો જાય છે, અને દીવસે દીવસે આગળ વધાય છે.

શુભર તથા મહીનામાં શરીરમાં કસરતથી આસમાન જમીનનો તફાવત માલમ પડે છે, કારણકે કસરત સારી રીતે આજી રાખી હોય તો તેટલા વખતમાં શરીરમાં મજા ફેરફાર થઇ જાય છે, અને શક્તી જમણી કે તણાવણી વધારી શકાય છે.



કસરત વિષે જાણવાએ કિમતી સુચનાઓ.

શરિર સુધારવા ખરચ ન કરીએ તો નબળાઈ અને માંદગીના વખતમાં બમણો ખરચ કરવાની ફરજ પડે છે.

“કંજુસને બે ખરચ” એ કહેવત યાદી નથી. નબળી તબીબીતને સુધારવા કાળે જેઓ ખરચ કરવાના આખાડા કરે છે તેઓના ઘરમાં નબળાઈનાં પરિણામો જ્યારે માંદગી આવીને ઉભી રહે છે, ત્યારે તેઓ બમણો ખરચ ફરજના માર્યા કરે છે. અને જ્યારે આવી બેદરકરીથી કમનસીબે ઘરમાં કોઈનું અકાળ મરણ નીપજે છે ત્યાર મરણ કીયા પાછળ જાડો ખરચ કરવા માટે તેઓને ખીસાં પોશાકો પડે છે. તે વખતે તેઓ પોતાનું માણસ યુવાવધા ઉપરાંત પૈસા-ટકા પણ ખાલી થાય છે.

કસરત કરી શરિરને તાંદુરસ્ત રાખવા શું વખત મળી શકતો નથી?

જેઓ કહે છે કે તેઓને કસરત કરવાનો વખત મળતો નથી તેઓને દાઢ-તાઢી પીવાનો, પાનપટ્ટી ચાવવાનો, ખીડી કે “સીગારેટ” કુકવાનો, તપકાર સુખવાનો, લોકોની નીંદા કરવાનો, ટાલેલાં કરવાનો, ધંસવા ફરજવાનો, મરકેરી-કાં કરવાનો, હોટલોમાં અને નાટક-સીનેમામાં ચાલુ ભટકવાનો અને સીક પડે તો ખીડાનામાં પડીને રીમવાનો પુણ્ય વખત મળે છે. અને માંદગીમાં સંબંધે છે ત્યારેજ તેઓને યાદ આવે છે કે સહેજ સંભાળ રાખી હોત તો સંબંધ પડતે નહી. અને બહુવાર એવો પસતાવો પણ શ્રમ લાગતો નથી.

વખતનો સારો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો?

વખતનો સારો ઉપયોગ કરવો બહુ સહેલો છે. કુન્યામાં આગળ પડતાં અને પ્રખ્યાત થતાં સ્ત્રી-પુરુષો તેઓજ છે કે જેઓ પોતાના વખતનો ઉત્તમ ઉપયોગ કરતાં રહે છે.

બહુ નરનારીઓ કલબોમાં જઈ, હોટલોમાં જઈ કે માર્ટમાં આમર્થ્ય તેમ ઘસડાઈને પોતાનો વખત ફેરી પીણીઓમાં, જરાંઓની સંગતમાં અને કુદેવોમાં કે કુર્મી કરવામાં ગાળે છે. પણ તેઓને પોતાની જાંદગી સુધારવાનો વખત મળતો નથી. શીટકાર હોજી એવી જાંદગી ઉપર. દયાના હોજી એવી આખાંસ પર કે જેઓ પોતાનાં કે બીજાઓનાં ઉપરતાં બચ્ચાંઓ અને છોકરાંઓ પર માઠી અસર કરી કુર્મીઓ અને દેશનું ભવિષ્ય ભગાડે છે. સંજ્ઞાનાં ગારમાં બેસેલ છાને એવી નરનારીઓ કે જેઓ પોતાની કામને લજવાયે છે.

જો આપણને વખત મળતો હોય તો તે આપણાં ઘર અને કુટુંબની બહેતરો માટે માળવાની આપણી પહેલી ફરજ છે.

૧૫ કે ૨૦ મીનીટ સહવારમાં કે સાંજે કસરતમાં રોકવી, એના જેવો આશીર-વાદ અને ઉંચો બહો કુન્યામાં કોઈની રીતે મળનાર નથી. શરીરની ભળવણી ઉપર કુન્યાની ચતવોના આધાર રહેલો છે. જે માણસ શરીરે પ્રખી હોય છે, તે બધી યાતે સુખી અને સુચાલ બને છે. આજસુ માણસો જાગ્રા કામનાં રોજાણાં હોતાં નથી,

છતાં તેઓ હંમેશાં ફરીયાદ કરતાં રહે છે કે “વખત મળતો નથી.” જે માણુસની કામ કરવાની અને મહેનત કરવાની ઇચ્છા જ હોય, તો તેને માટે નહીં નહીં, પણ મહાભારત કથા કરવાનો પણ વખત પુરતો મળે છે. માણુસની કુ-નેહનો આધાર તે પોતાની નેમ પર લાવવા માટે ખરાં દીલની મહેનત પાછળ કેટલો વખત રોકે છે તે ઉપર રહેલો છે.

કસરત કરવા ઉપરાંત રોજ ચાલવા કે ફરવા જવું સારું ગણાય કે ?

આ સવાલ ઘણાંઓ તરફથી પુછાય છે. કસરત કરવા ઉપરાંત ચાલવાથી થયેલી સારી ધાટખટમ પડે છે. માટે કસરત કરીએ કે નહીં કરીએ તોપણ ચાલવાની કસરત તો હંમેશાં થતી જોઈએ.

બાળકો અને છોકરાંઓ માટેની કસરત.

બાળકો અને છોકરાંઓ માટે ઉમરનાં માણુસોને બરની કસરતો કરી શકતાં નથી. તેઓને તેઓની શક્તિ ઉપરાંત બારી પ્રકારનું કસરતનું કામ આપવાથી તેઓનો ઉપરભાવ સારી રીતે થતો જાય છે.

નાનાં બાળકો ફરતાં હરતાં યામ ત્યારે તેમને નાચી-કૂદી રમવાને માટે હંમેશા પુર હોય આપવી જોઈએ. ઘરમાં ગોંધી મુકવાથી બચ્ચાંઓ નાકુરસ્ટ અને છે, બીજાની બાંધવે છે અને ઘણાં કપાતે બચ્ચાંઓમાં મરણ પામે છે. માટે બચ્ચાંઓને સહવાર સંજોનાં નરમ તડકામાં ખુલ્લી જગ્યાઓમાં રમવા દેવાં જોઈએ. તેઓની સુખ્ય કસરત રમતગમતની હોવી જોઈએ.

સમજદાર બાળકોને સારી કસરતો સહેલાઈથી શીખવી શકાય છે. બાળકો તેમજ નાની અને માટી ઉમરનાં છોકરાંઓ માટે ધરગણ કસરત પરજ આધાર ન રાખતાં તેઓને અનેક જાતની સ્કૂલની તેમજ બીજી રમતગમતોમાં ભાગ લેતાં શીખાડવું જોઈએ.

છોકરાંઓને કેટલી ઉમરથી કસરત શરૂ કરાવવી ?

છોકરાંઓને કોઈની ઉમરે કસરત આપી શકાય છે. બરનાર-મેકડન, જેઓ અમેરીકાના સઉથી આગેવાન શીઝીક્લ-ક્લમરના નેતા છે, તેઓએ પોતાનાં છોકરાંઓને રૂંકત બેજ મહિનાની ઉમરથી કસરત આપવાની આદુ કરી હતી. તમા કહેશે કે કેમ કસરત આપી હશે પણ તે કસરતો બાળકને રીઝવીને રમાડવાની હોય છે. બાળકને આમ તેમ મળકાવવું, હાથ ચલાવવા પકડીને લટકવું રાખવું કે સહેજ ઝુલાવવું. તેજ પ્રમાણે અને પગ પકડીને હોવું લટકાવવું. પછી એકજ હાથ પકડીને હોલકાં હોલકાં તેમ કરવું. પછી બીજો હાથ લઈ તેમ કરવું. ત્યાર પછી અંકેક પગ પકડી તેજ પ્રમાણે કરવું. હાથની આંગળાંઓ પકડી ઉઠાડી બેસાડવાં, પછી પાછાં ઝુલાવવાં એજ પ્રમાણે પગ પકડીને પણ કરવું.

માટી ઉમરનાં માણુસોને કસરતથી કાચદો થઈ શકે કે ?

માણુસની ઉમર મને એટલી હોય પણ જે માણુસ આવી-હાલી શકવું હોય તો તેનાથી નરમ પ્રકારની કસરતો થઈ શકે છે. અને કાચદો મેળવી શકાય છે. હાલમાં કુ-મહાંક દેશમાં એક અહમ્મદ જેઓની ઉમર આશરે ૧૦૦ વરસની છે. તેઓ મરહુમ સેનડોના ચેલા છે અને પોતે પંધાધારી માણુસ હોવા છતાં સેનડોની ફરમાવણી કસરતો પોતે ચાલુ રાખી છે. પોતે જે દીવસે ૧૦૦ વરસ પૂરાં કર્યાં તે દીવસે

તેઓએ સેનડાપર કાગળ લખ્યો અને પોતાનો ૧૦૦ માં વરસનો એક ફોટોગ્રાફ મોકલ્યો અને જણાવ્યું કે “મી. સેનડા, મહાં વરસની વાતપર તમારી સલાહથી મેં કસરતો આણું કરી હતી તે મેં હમણાં પણ આજુબાજુ રાખી છે અને ૧૦૦ વરસની ઉંમર છતાં હું તંદરેસ્તી સાથે રાહતભરી અને સુખી જીવન જીવી રહી છું.”

અમેરીકાના શીઝીકલ-કલંચરના મહાન નેતા મી. લીડરમનનાં માતાની તબીબીત ૬૦ વરસની ઉંમરે ખખડી ગઈ. આથી તેમનાં પહેલવાન યોદ્ધાએ તેમને સાદી કસરતોની ઇલાજ શરૂ કરાવ્યો. આ ઇલાજ આજુ રાખતાં તે જુદાં બાઈ ૬૧ વરસની ઉંમરે ૨૫ વરસની છોકરી મીસાલ જીવાન બની ગયાં અને ૬૧ વરસની ઉંમરે તેમનો જીવાનીભરે ફોટોગ્રાફ અમેરીકાથી આવતાં “શીઝીકલ-કલંચર” નામનાં ચોપાનમાંમાં છાપવામાં આવ્યો હતો, જે ખરેખર અજબબી પમાડનારો હતો.

એપ્રિલ ૧૯૨૬ માં અમેરીકાનાં જાણીતાં ડાનસરો કે જેમ્સ “ડેનીશન-ડાનસરો” નામે જાણખાસ છે, તેઓ પોતાની કંપની સાથે યુ.એન. એક્સલેસીઅર થીએટરપર ડુનાની જુદી જુદી કોમિમાં નાચ અને “ડાન્સ” કેવા પ્રકારના હોય છે, તેનો ઉત્ક્રમ નમુના બતાવી ગયાં છે.

આ કંપનીમાં સુખ્ય ભાગ ભજવનારાં બાનુ” મીસ. રૂથ ડેનીસના રૂથ દેશના નાચ અને ડાન્સથી યુ.એન. લોકો અચરત થયાં હતાં. તેમનો મારવાડણનો “ડાન્સ” કે નાચ મહાન મોહક હતો. એમના ડાન્સના વખાણ સૌ કોષ્ટએ કર્યા છે પણ એમની ઉંમર પૂરે વરસની છે, એ ભાગ્યેજ યોગ્યિએ સમજ્યું હશે. હમાને એમ્મો સાથે વાતચીતની તક મળી હતી અને અમેરીકામાં શીઝીકલ-કલંચરની બાબતે કેવા રીતે આગલ પાડવામાં આવે છે તે વીધે હમાને મહાં જણવાનું મળ્યું હતું.

આ ઉપરથી જોઈ શકાશે કે સફેદ બાલ અને માટી ઉંમરથી જીવાની ગણવી જણાવી નથી, પણ કોષ્ટબી ઉંમરે નબળાઈ દાખલ થવે જુદાપાની નાજુક હાલત માલમ પડે છે, જ્યારે જુદાપામાં પણ તંદરેસ્તી અને કોવત જળજ્યાં હોય તો જીવાની-ભર્યાં જીવ્સો દીપતો રહે છે.

માટે ઉપલા જીવતા જગતા દાખલાઓપરથી માલમ પડશે કે ગમે તેટલી માટી ઉંમરે પણ “શીઝીકલ-કલંચર”થી કાયદો થવા વીના રહેતોજ નથી.

માટી ઉંમરનાં માણસોએ સખત પ્રકારની પહેલવાની કસરતોથી સાધારણ દુર રહી, સાદી કસરતો જીવ્સાદાર રીતે કરવાની જરૂર છે.

નાતવાંન માણસોએ કસરત કરવી સલાહકારક છે કે?

કસરત અને ચહેનતથી દુર નહાસતોજ નાતવાની અને કમજોરી લાગુ પડે છે. કેટલીકવાર માણસો બીમારી આણુ બોગબાથી નાતવાંન બની જાય છે. અને મહાંવાર જોકે બીમારી બોગવતાં માલમ પડતાં નથી, છતાં નબળાં અને નાતવાંન બનતાં જાય છે, બલકે તબાતાં અને પીગળતાં માલમ પડે છે.

માટે નાતવાંન માણસોએ એમ ધારવાની જરૂર નથી કે કસરતથી તેઓ વધુ નાતવાંન બનશે. નાતવાંન માણસોને દવા-દારૂના રસતો પકડાવવાને બદલે સાદી સરળ કસરતો અને યોરાકની સમજણ આપી હોય તો ડુનામાં નબળાઈ અને નાતવાંનીની ફરીઆદ રહેવા પામીજ નહીં.

નાતવાંન માણસ ગમે તેટલી ઉંમરનું હોય પણ જો આલી-હાલી શકડું હોય તો સારી કસરતોથી કાયદોજ ચાય છે. દવા-દારૂના આણુ ઉપયોગથી નાતવાંની વધવી જાય છે, એ બીના ખુદ ડાકડેરા કાઢી કરે છે.

મોંદગીમાંથી સારા થવા પછી કસરત લઈ શકાય કે?

કોઈ પણ પ્રકારની મોંદગી બાગવી હોવા પછી શરીર ધાણું જ કમજોર થઈ જાય છે. કમજોરતાનું જોર થાય છે. કુદરતી બુધ્ધિ સાથે પ્રમાણમાં ભાગવી જ નથી. શરીરમાં લોહીનું ફરવું ધાણું થીયું બની જાય છે, અને છાતી પણ નબળી પડી જાય છે. હેઠળ પણ માલ-હાલ કે કામ કરતાં હાંશી જાય છે. એ ઉપરથી સમજવું પુલકું છે કે મોંદગી પછી શરીરના બધા જ ભાગો નબળા પડી જાય છે.

શરીરના દરેક ભાગોને પોતાનાં કામકાજમાં અપણ, તંદુરસ્ત અને જોરમંદ બનાવવા માટે મહાવરો, મહેનત અને કસરત આપવાની જરૂર છે. એક સુરકેલ ચીજ શીખવા માટે તેનો આલુ મહાવરો પાડવાથી જ શીખી શકાય છે. તેજ પ્રમાણે મોંદગી પછી કમજોર બનેલાં શરીરને ફરીથી સજીવન કરવા માટે કસરત અસુલ્ય છે. તેનું શુળ થાય એમ નથી. કસરત આલુ કરવાથી ધણું જ થોડાં અડવાડાં બલકે દેવસીમાં શરીરને અસલ તંદુરસ્ત હાલતમાં યુક્તી શકાય છે, અને મોંદગીની વેદનાઓ બુલી જાય છે.

નાતવાંન અને નબળાં માણસોએ કેવી કસરતો કરવી?

નાતવાંન નબળા માણસોએ શરૂઆતમાં આલવાની કસરત શરૂ કરવી સલાહકારક છે. દરરોજ સહવારે કે સંજે ક-વાનુ. શરૂઆતમાં જેટલું અલાય તેટલું જ આલવું. પછી દરરોજ સહેજ વધુ આલવાની કોશિશ કર. આલવામાં ઝડપ વાપરીને અરિ રીધું રાખવું અને છાતી કાંઈને આલવું. હેંડા થાસ લેતા રહેવું. થોડા મહાવરો પછી જ કે આર માધલ અને વધુ માધલો ઝડપથી આલી શકાય, અને આગળના જેવી થાક અઠતી માલમ પડશે નહીં.

ત્યારપછી આ ચોપડીમાં બતાવેલી સાદી કસરતો આલુ કરવી. ઉપલી સુખના પ્રમાણે કસરત આલુ કરવાથી શરીરમાં અધંગ સુધારો થઈ શકશે. ત્યાર પછી વધુ મજબુત બનવાની હમ્મલ થાય તો તે વાજબી છે, માટે કોઈપણ ભારી પ્રકારની કસરતો આલુ કરવી.

મજબુત બાંધો હોય તો કસરત કરવાની જરૂર છે કે?

જે માણસોનું શરિર સંજીન હોય તેઓ કસરતથી વધુ મજબુતી હાંસલ કરી શકે છે. મજબુત શરિર પણ કામ અને મહેનત ના, આજસુ અને સુસ્ત તથા ટીલું બની જાય છે અને તેજ પ્રમાણે આતરડાં સુસ્ત બનવાથી કમજોરતાની અને આતરડાંની બીમારીઓની ફરીયાદો ઉભી થાય છે. પેટના ભાગો મંજ બનવાથી “અપચો” વાય છે, જરૂર થકિત ઓછી થઈ જાય છે, જેથી શરીરમાં સારું લોહી રહી શકતું નથી. માટે કસરત અને મહેનત વીના ગમે એવા મજબુત બાંધોના માણસ પણ રોગોમાં વારંવાર ગીરફતાર થાય છે અને ધણીવાર કવખતે મોતને પણ વશ થાય છે.

દરરોજ શારીરોક ભારી મહેનત કરનારાઓ માટે કસરતની જરૂર છે કે?

કસરતની જરૂર મહેનત કરનારાં તેમજ આજસુ બધાને માટે એક સરખી છે. મહેનતુ માણસો પોતાની મહેનત અને જહેમતમાં એટલાં સુખામમાં અને મશગુલ રહે છે, કે તેઓ પોતાના નાણુક ભાગોની જાળવણી કરવાનું ક્ષેત્રી જાય છે, મહેનત

કરવાના સમયે એવા માણસો ઝાઝી બીમારી ભોગવતાં નથી, છતાં કંઠાઓભરજી શરર તેઓ ધરાવે છે. એવાં મહેનતુ માણસો જે દરોજ ૧૫ થી ૨૦ મીનીટની મજબુત પ્રકારની કસરત સહવારમાં ઉઠતાં વાર કરે તો તેઓના મજબુત પ્રકારનાં કામને પુગી વળવાને તેઓમાં પુરતી શક્તિ અવાજ રહે છે, અને ખુશાલ મન સખી કામને પુગી વળવા ઉપરાંત હંમેશાં સારી તંદુરસ્તી ભોગવે છે.

કસરતથી ફાયદો થવા બાદ કસરત ચાલુ રાખવી કે

આપણા કોઈ ધંધામાં સારો ફાયદો ચાલુ મળતો હોય તો આપણે તે ધંધા થોડા વખત પછી ચુકી દેતાં નથી, પણ હંમેશાં ચાલુ રાખ્યે છીએ. તેજ મીસાલ જે કસરતથી એકવાર ફાયદો થાય તો આપણે શા માટે થોડા વખત પછી તે માંડી વાળવી જોઈએ? જે સાંચાકામ આપણે વાપર્યે છીએ તે દિવસે દિવસે વપરાવાથી ધસાય છે અને રંગડાય છે, પણ આપણું શરીર કસરતના જેવાં ચાલુ મુંદર વપરાસથી વધારે અને વધારે મજબુત અને ખુબસુરત તથા રળાઆમણું બનેલું જાય છે. માટે અચપણથી છુદાયા છુદી કસરતની જરૂર છે. કસરત નહિ ચાલુ રાખવાથીજ શરિર તરફ આપણી યેદાદી વધે છે, જેથી નબળી હાલત પણ વધતી જાય છે. જે આપણે આપણી જીંદગી નિયમીત રાખીએ તો ઉમર વધતાં શરરમાં હીલાપણું આવવાનું કોઈજ કારણ નથી. શરિરના ભાગોનું ચીવટપણું જાળવી રાખવા માટે કોઈ પણ વ્યતની શારિરીક હીલચાલની હંમેશને માટે જરૂર છે.

અઠવાડયામાં એક દિવસ કસરત વીના ગાળવાની જરૂર છે કે ?

ધણા માણસો એમ ધારે છે કે જેમ અઠવાડયામાં એકવાર એાશીસા અને કારખાનાઓ વીગેરે રવીવારે બંધ રહે છે, તેમ શરિરને પણ અઠવાડયામાં એકવાર કસરત નહીં કરતાં આરામ આપવો જોઈએ.

ખાલુ, પીલું વિગેરે અઠવાડયાનાં દરેક દિવસોએ આપણે ચુક્યા વીના માણુજ રાખ્યે છીએ, અને તે શરિરનાં પોષણ માટે. કસરત શરિરનાં “મસદસ” (સ્નાયુઓ) અને રંગેરગ તેમજ શરિરનાં સાંચાકામની સફાઈ તથા પોષણ માટે ધણીજ અત્યંતની છે, તો અઠવાડયામાં એકવાર કસરત છોડી ચુક્યાનું કોઈજ કારણ નથી. અવારનવાર કે આંતરે આંતરે કસરત કરનારાઓ કરતાં, રોજીદી કસરત કરનારા વધારે મજબુત હોય છે. તેથી એક પણ દિવસ ચુક્યા વીનાં કસરત ચાલુ રાખવાથી ફાયદો ધણીજ થોડા વખતમાં થાય છે.

ભુખે પેટે કસરત લઈ શકાય કે ?

ભુખે પેટે કસરત કરવી નુકશાનકારક છે. જ્યારે શરિરમાં ખોરાકમાંથી બનેલું સાહી સારી રીતે વપરાસમાં આવે છે, ત્યારે શરિરને વધુ સાહી બનાવવા માટે ખોરાકની જરૂર પડે છે. ત્યારે ભુખ લાગી હોય, તે વેળા જે કસરત કરવામાં આવે છે, તો શરિરમાં સાહી કરવાની અતી ધીમી પડી જાય છે અને શરિરના ભાગોને નુકસાન પહોંચે છે જેમ આગળાડીનાં “એનજીન” માં કોલસા પડી પડવાથી એનજીન અલગમાં ઉરકત થાય છે તેજ મીસાલ શરિરને પણ ખોરાક વીના કામ કરાવી શકાય નથી, નહીં. તો અનેક પ્રકારની નબળાઈઓ ફેલી પાવ છે.

ભોજન ખાધા પછી કેટલો વખત રહીને કસરત કરવી ?

કસરત કરતી વેળા આપણી શક્તિ અને લોહીનો વપરાસ થાય છે, અને તેના વપરાસ પછી વધુ શક્તિ મેળવી શકાય છે.

જ્યારે ખોરાક ખવાય છે, ત્યારે પણ, ખોરાકને જરૂરપત કરવાનાં કામ માટે આપણી શક્તિ અને લોહીનો ઉપયોગ થાય છે.

ખોરાક ખાવા પછી થુમારે એ કે ત્રણ કલાક પછી તે જરૂરપત થાય છે.

જેથી, સમજી શકાશે કે ખોરાક ખાધા પછી જો તરત કે થોડાજ વારમાં કસરત કરવામાં આવે તો આપણી શક્તિ ઉપર બમણું કામ કરવાનો બોલો આવી પડે છે. એક તો ખોરાક જરૂરવાનું અને બીજું શરિરનાં જો ભોગેને કસરત મળી હોય, ત્યાં લોહી પોહ્યાંઆડવાનું. તેથી ખોરાક કે ભોજન લીધા પછી કસરત તરત કરવી જોઈએ નહીં, પણ ઢંભેલાં એ, અઢી, કે ત્રણ કલાક પછીજ કરવી.

કસરત કરવા પછી કેટલો વખત રહીને ખાણું કે પીણું ?

કસરત કર્યા પછી શરિરમાં ગરમી વધારે હોય છે, અને લોહી ઝડપથી ફરતું હોય છે. કસરત કર્યા પછી લોહી શરિરના કસાયલા ભાગોમાં ખોરાક પુરો પાડે છે, જેથી તે ભોગોની શક્તિમાં વધારો અને સુધારો થવા ઉપરાંત તેમની સંકેષ અને તંદુરસ્તીમાં પણ વધારો થાય છે.

કસરત કર્યા પછી વધુ ગરમ અનેલાં શરિરે જો કાંઈ ખાવા કે પીવામાં આવે તો શરિરની શક્તિ તે ખોરાક કે પીણુને જરૂરપત કરવા માટે દોડે છે અને રોકાય છે, જેથી કસરતથી કસાયલા ભાગોમાં પોષણ મટે પુરતું લોહી વહી શકતું નથી. આથી કસરત કરવા છતાં પણ તે ભોગોની શક્તિમાં જોઈએ એવા સુધારો થઈ શકતો નથી, બલકે શરિરનું સમતોલપણ ખોરાકના જન્ય છે.

આપણાં શરિરમાં સાધારણ ગરમી સાડા-અઠાણું (૯૮°) ડીગ્રી જેટલી હોય છે. કસરત કર્યા પછી આ સાધારણ ગરમીમાં થોડીક ડીગ્રીનો વધારો થાય છે, જે સારી કસરતનુંજ પરીણામ હોય છે.

કસરત પુરી કર્યા પછી આ વધી પડેલી ગરમી ઝાઝી થાય છે, અને શરિરની ગરમી પાછી સાધારણ રહેવી જોઈએ તેટલી બને છે, એટલે કે સાડા-અઠાણું ડીગ્રી જેટલી ચાલુ રહે છે.

તેથી આપણી ફરજ છે કે કસરત કરવા પછી, તરત ખાવા કે પીવાના નિમિષા, છોડી ચૂકવા જોઈએ, અને શરિરના ભાગોમાં થતું સરળ અને ફાયદાકારક પોષણમાં હરકત નાખવી જોઈએ નહીં.

માટે કસરત લીધા પછી ઝાઝામાં ઝાઝો અરવો કે પોણા કલાક પણ પસાર થવા દેવાજ જોઈએ. બલકે વધારે વખત પસાર કરી શકાનો હોય તો વધુ ફાયદાકારક છે. કસરત કરવા પછી તદન થોડાજ અરસામાં કાંઈ પીણું હોય તો તે થંડુ હોવું જોઈએ નહીં, પણ કાંઈ ગરમ પીણું કે ગરમ પાણી પીવું. આથી કસરત કર્યા પછી લોહી ફરવામાં સરળતા મળે છે.

કસરત કરવા પછી ઠંડાં કે ગરમ પાણીએ નહાવું બહુજ સારું છે. અને નહાવા પછી કાંઈપી ખાણું પીણું ગુક્કાનકારક નથીજ. કસરત કરવા પછી બની શકે

તે કાંઈ પાણીએ નહાવું વધુ લાભકારક છે કારણકે તે શરિરની ગરમીમાં વધારો કરી લેછીને શરિરમાં સાચી રીતે ફરજ કરે છે.

સળેખમ કે ઠાંસો થયો હોય તો કસરત કરવી કે ?

સળેખમ કે ઠાંસો હાંસિયાં સરહી લાગવાથી જ થતાં નથી. પણ માટે ભાગે કોઠામાં કચરો વધવાથી, આંતરડાંમાં કચરો હોવાથી તેમજ કબજામાં વધવાથી સળેખમ-ઠાંસો થાય છે. તેનું કારણ સમજવું સહેલું છે.

શરિરના ભાગે હાંસિયાં સાદું રહેવાની કોશિશ કરે છે અને આપણે પણ દરેક સંભાળ લઈ તેમને સાદું રાખવાનું ભેદભે.

જ્યારે આપણી અનેક પ્રકારની બેદરકારીથી કબજામાં વધે છે, ત્યારે નિયમિત હાજત થતી નથી, જેથી આંતરડાંમાં કચરો અને ગંધકી વધી પડે છે, હવે શરિર-માંથી કચરો તો કાંઈપણ રીતે થોડો પછો પણ બહાર નીકળવાનું ભેદભે. તેથી, આંતરડાંમાંના કચરો ખીબ રૂપમાં નાક અને મોઢાંને રસ્તે "બળગમ" વીગેરેના આકારમાં બહાર નીકળે છે, જેથી નાક અને ગળાની નળાઓ ઘુંગળાતી હોય એમ માલમ પડે છે. આ સળેખમ અને ઠાંસો કહેવાય છે. આથી યાદ રાખવાની જરૂર છે કે જ્યારેથી શરિરમાં કચરો, રગડો અને ગંધકી વધી પડે છે, ત્યારે તે કચરો હાજતને રસ્તે પુરતી રીતે નીકળવા પામતો નહિ હોવાથી નાક અને મોઢાં રસ્તે ખીબ રૂપમાં ફેરવાઈ જઈને બહાર નીકળે છે.

મારી રીતે કબજામાં અને તેનાં સળેખ શરિરમાં વધી પડેલા કચરાથી સળેખમ થાય છે. અને તે કચરો શરિરનાં લોહીમાં ભળાય છે, જેથી આપું શરિર ભારી અને સુસ્ત માલમ પડે છે.

શરિરની રોગમમાં જ્યારે આવી રીતે કચરો ફરી વળે છે અને લોહીને ધટ અને ખરાબ બનાવે છે, ત્યારે તે કચરાને તરત બહાર કાઢવાની આપણી ફરજ છે. કબજામાંથી આંતરડાંમાં લીલાપણું પેદા થાય છે. માટે આ સંધળા ફરીઆદ કે આફતો દૂર કરવા માટે કસરતની મારી જરૂર છે. કસરત વેળા પાસ ઝડપથી ચાલે છે જેથી ફેફસાં તરફના ખીબે કચરો કે જે પાસ લેવાની નળાઓની આસપાસ ભેજો થયો હોય તે કચરો ઝડપથી બહાર ફેંકાય છે, શરિર ભારી માલમ પડતું નથી, અને પાસ પણ ખુલ્લો પડે છે. વધુમાં આંતરડાંના ભાગેને પણ કસરત મળવાથી, તેઓ શરિરના કચરો હાજતને રસ્તે બહાર ફેંકવાનું કામ સારી રીતે કરી શકે છે. આથી કબજામાં વધવા પામતી નથી, જેથી સળેખમ, ઠાંસો વીગેરેની પણ ધારવી રહેતી જ નથી.

માટે સળેખમ કે ઠાંસાની સહેજ પણ શરૂઆત જણાય કે તરત કોઈ સાદું રાખવાની કોશિશ કરવી અને કસરત પણ સારી રીતે લઈને સળેખમ-ઠાંસાને હાંસી કાઢવાં ભેદભે.

માથું દુખતું હોય તો કસરત કરવી કે ?

માથું દુખવાનું પણ સુખ કારણ ઉપર જણાવ્યા મુજબ, કબજામાંતનું જ છે કબજામાં થવાથી કોઠામાં કચરો વધી પડે છે, અને લોહીમાં તે કચરો ભળાઈને આખાં શરીરમાં તેમજ માંસે પણ ફરી વળે છે. જેથી આખું અને માથું ભારી લાગે છે, માથું દુઃખે છે, અને કાંઈ ચેત પડતું નથી.

માટે માથું ધણી વખતથી દુખતું હોય કે દુખવાની શરૂઆત થતી હોય, તો કસરત કરવાથી માથું દુખતું ધણું જલદી નરમ પડશે. કાશ્વિક કસરતથી શરિરમાંની રોગરોગીઓ ક્યારે કાઢી નાંખી લેવાઈને સ્વચ્છ અને સારું રાખી શકાય છે, કબજાવાત રહેવા મામતી નથી, જેથી માથાં દુખવાનું ગમે એવું દરેક પક્ષ ધીમે ધીમે દરેક ધર્મ છે.

પેટના ભાગોનું “ઓપરેશન” કરાવ્યું હોય તો કસરત લઈ શકાય કે?

ઓપરેશન કરાવ્યાથી શરિરના ભાગે હલબહાર નબળા બની જાય છે. એમાં કોઈ શક નથી. “ઓપરેશન” કરાવ્યા પછી શરિરના કામકાજમાં ધણી યોગી ખલલ થતી થવા પામે છે. આ ખલલો મટાડવા માટે વધુ “ઓપરેશનો” માં ખીરકતાર ન થતાં સારી કસરતો શરૂ કરવી જેથી શરિરના બગરેલા અને “ઓપરેશન” કરેલા ભાગોનું કામ સરળ બનતું જશે, અને કમજોરપણું ધીમે ધીમે, પણ ખાતરીપૂર્વક દૂર કરી શકાય છે.

“એપેન્ડીસાઇટીસ,” “હરનીઆ,” “રપચર” વીગેરેનાં ઓપરેશન પછી સારી કસરતો અમતકારીક ફાયદો કરે છે, અને વહાડકાપ કરેલા ભાગોની ચીવટ રૂઝ આવે છે, જે કે કોઈબી જાતનું ઓપરેશન કરાવતું ધણું નુકશાનકારક, અને જીવાની તથા તબીબીયત હાંમેશ માટે તોડી નાખનારું થઈ પડે છે.

આજકાલની “રીક્ટસ-કલચર” અને કુદરતી ઉપાયોની વીધા એટલી બધી આગળ વધી છે કે “એપેન્ડીસાઇટીસ” “રપચર” અને “હરનીઆ” જેવાં દુઃખ દરદો માટે ભાગે “ઓપરેશન” વીના સારાં કરી શકાય છે. આવાં કરપીણ દુઃખ દરદોમાં અપવાસ અને ધોરાકમાં હુશયારીભર્યા અદાલ, કસરત, ચોખ્ખી હવા અને સ્વચ્છ પાણીના ઉપાયોથી જાડું અને હેરતભર્યા ફાયદાઓ મેળવી શકાય છે.

સ્ત્રીઓને પણ ખસી ગયેલા ભાગો માટે કે સુવાજડની બાબતો અનેક “ઓપરેશનો”થી જીંદગીભર સોયતું પડે છે, પણ આ ચોપડીમાં આપેલી અનેક પ્રકારની સલાહ પ્રમાણે ચાલવાથી આપણા ભાગો સંમીન બને છે, અને “ઓપરેશન” ના ભાગ થવાનું કોઈ પણ કારણ રહેતું નથી. પણ જો કોઈ સ્ત્રીઓને ઉપર સુજબનાં “ઓપરેશન” કરાવવાનું પડ્યું હોય, તો હીમત હારવાની જરૂર નથી. આ ચોપડીમાં જણાવ્યા પ્રમાણે ધીમે ધીમે કસરતોની શરૂઆત કરવાથી કોઈ પણ વધુ નુકશાન બગર સારી તબીબીયત અને હાંખી જીંદગી હાંસલ કરી શકાય.

જો હાઈડ્રોઓને ગળામાં ગાંઠ (“ટ્રોન્સીદસ” અને “સેડોનાઇડસ”) થયાં હોય તો ઓપરેશનથી, તેમાં ખાસ કરી ગરદનની કસરતોથી ધણીજ ફાયદો થશે, અને “ઓપરેશન” માંથી પણ હાલકવાની જુદા તક રહે છે. જેઓના ગાંઠ કઠાવ્યા હોય, તેઓને તે કસરતો જાણી પડે નહીં, માટે કસરત આજ કરાવ્યાથી સંપૂર્ણ સુધારો માલમ પડશે.

કસરત હલ ઉપરાંત કનેલી ક્યારે કહેવાય ?

કસરત હલ ઉપરાંત કોઈપણ કરવી નહીં જોઈએ. પણ કસરત હલ ઉપરાંત થશે જોની યોગી ધાર્તી રાખવી પણ ધણીજ જુરી રેવ છે.

સાધારણ તંદુરસ્તી ભોગવતાં સ્ત્રી-પુરુષો ૨૦ થી ૩૦ મીનીટની કસરત ફાયદો સાથે લઈ શકે છે, જેમાં હલથી ઉપરાંત જવાની ધાર્તી નથી.

સહેજ મળ્યુત બાંધનાં માણસો પોણા કલાકની કસરતથી ધણી કાયદા મેળવી શકે છે.

જ્યારે ડોવતદાર અને જોરેમંદ માણસો ૧ કલાક અને દોઢ કલાકની પણ કસરત લઈ શકે છે, જે તેઓના બાંધાં જોતાં હદ ઉપરાંત કહેવાયજ નહીં.

કસરત કરવી વેળા, કસરત હદમાં થઈ છે કે હદ ઉપરાંત થઈ છે તે જણી શકાય છે. આપણે કસરત લેવાની સર કરીએ છીએ, અને એક પછી એક કસરત લેતાં જઈએ છીએ તેમ શારર વધારે મળ્યુતી અને તાજગીભરેલું માલમ પડે છે.

આવી રીતે મળ્યુતી અને તાજગી વધવીજ જાય છે અને છેવટે જ્યારે કસરત હદ ઉપરાંત થતી હોય ત્યારે તે મળ્યુતી, તાજગી, નરમ પડતી જાય છે, અને ઓછી થતી જાય છે. માટે આ વખતે ચેતીને, કસરત બસ પુરી કરી નાંખવી જોઈએ.

હદ ઉપરાંત કસરત કરતાં, ઘણાં માણસો ઝુરતી કસરત લેતાં નથી, જેથી તેઓનાં શરીરમાં સુધારો કે વધારો થતો માલમ પડતો નથી. આથી તેઓ ધારી લેમ છે કે કસરત હદ ઉપરાંત થઈ હશે, જ્યારે ખરું કારણ તેથી ઉલટુંજ હોય છે.

અકડી જતા હાથ-પગો માટે કસરતની જરૂર.

લોહીમાં ખગાડ થવાથી ગ્રાહપણ ઉમરે હાથ-પગ અકડી જતા માલમ પડે છે. કસરત કરવાથી લોહી સુધારી શકાય છે, અને શરિરના સંઘળા ભાગોમાં સારી રીતે ફરતું કરી શકાય છે. આથી અકડી ગયેલા હાથ-પગ તથા કમરના અને ખીજ ભાગો વખત જતાં સારા કરી શકાય છે.

ખોરાકની ખેદરકારીથી લોહી ઘટ અને છે, અને ઘટ લોહી છુટથી શરિરમાં ફરી શકતું નથી. ખોરાક તેથી હદ-બહાર નહીં ખાતાં મણીજ થોડી હદમાં સેવા સારો છે, અને ગોસ મચ્છીથી દુર રહેવાની કે મળ્યુત હદ જળવવાની કોશિશ ધણીજ ઉપયોગી થઈ પડે છે.

પાણી દિવસમાં એક માણસે ૬ ગાંઠાં ગલાસ ભરી જુદા જુદા વખતે પીતાં રહેવાની જરૂર છે. બલકે વધુ પીવાય તો સારું છે. લોહી વધુ પતલું બની ખારીકમાં ખારીક નળીઓમાંથી પણ સરળ રીતે વહતું થાય છે, જેથી શરિરના ભાગોમાં કળતર વીગેરે દુર કરવા માટે આ સંઘળા બાબદાખર ઉંચ ધ્યાન આપવાની ખાસ જરૂર છે.

સીધા બેસવું, ટટાર શરિર રાખીને ચાલવું.

સીધા બેસવાની ટેવ ધણી સારી છે. વાંકા વળેને બેસવાથી પાંસળીઓ દબાય છે અને ફેફસાં, પેટ તથા આંતરડાંના અને ખીજ પેટના ભાગો એકત્રેક ઉપર દબેલા થઈ દબાણમાં આવે છે, જેથી શ્વાસ બરાબર લઈ શકતો નથી, જરૂરપ શક્તિ નબળી પડે છે અને પેટ અને છાતીનાં અનેક દરદા ઉભરી નીકળે છે. વાંકું શરીર રાખીને ચાલવાની ટેવથી પણ તેલુંજ નુકશાન થાય છે.

વાંકું શરીર રાખી બેસનારાં કે ચાલનારાં માણસો કમજોર થતાં જાય છે, કદરૂપ દેખાય છે, જીવાની જલદી ઝુમાવી બેસે છે અને લાંબી જાંઘી ભોગવી શકતાં નથી.

સીધું બેસવાથી શ્વાસ સારો થાય છે, ખોરાક સારી રીતે જરૂરપ થાય છે, શરિરના ભાગો એકઠા થઈ જઈને એકત્રેકનાં કામમાં બલકે નાખતા નથી, જેથી લોહી શરિરમાં સારી રીતે ફરતું રહે છે, એથી આપણું મન અને આપણા વીચારો પણ શાંતિભર્યાં અને ડાબકાં રહે છે. આપણું શરીર મોઝભાસર રહે છે અને આજ-

સાઇ આપણામાં રહેલી નથી. ગમે એવી કસરતો કરવા છતાં જો વાંકું એસવાની કે વાંકું શરિર રાખીને ચાલવાની ટેવ રાખી હોય તો ધણીજ નુકસાનકારક છે.

માખાણાએ નાનપણથી પોતાનાં છોકરાંઓને ટાલર એસવાની અને છાતી કાઢીને ચાલવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. શુભના માસ્તરાંએ પણ છોકરાંઓને વારંધડીએ સીધાં એસવા અને સીધાં ચાલવા માટે તેઓનું ધ્યાન ખેંચતા રહેવું જોઇએ અને પોતે સીધાં એસી તેઓને સારો દાખલો બેસાડવા જોઇએ.

ઢીલાં તથા હલકા વંચનના કપડાં પહેરવા.

ટાઇટ કપડાં પહેરવાથી શરિરમાં સાઠીનું ફરવું મંદ પડી જાય છે. છાતીના ભાગે ઉપર ટાઇટ કપડાં પહેરવાથી શ્વાસ લેવામાં હલકત પડે છે, પુરા શ્વાસ લેવાને નથી, એથી છાતીના દરદો અનેક પ્રકારનાં વખત જતાં ઉભરાં નીકળવાને સંભવ રહે છે.

પેટનાં ભાગે ઉપર ટાઇટ કપડાં-ચપડાં રાખવાથી જરૂરપત શક્તિ ઓછી થતી જાય છે, કબજાત વધે છે, અને પેટ તથા આંતરડાંના અનેક પ્રકારનાં દુઃખ-દરદો થઇ નીકળે છે. માટે કમર ઉપર ટાઇટ પટા બાંધવા ધણીજ નુકસાનકારક છે. પટા હંમેશાં ઢીલાં બાંધવા. સ્ત્રીઓ પણ કમર ઉપર પોહોળા અને ટાઇટ પટા તથા “કોર સેટ”ના ઉપયોગ કરે છે, જે તેઓના અંદર ભાગોને નુકસાન પોહોંચાડે છે. આથી તેઓના અંદરના ભાગે ખસી જાય છે અને માસીક અડચણ વેળા દુખારાથી બહુ દેરાનગતી વહવી પડે છે. માટે સ્ત્રીઓએ પોતાના બીતરના ભાગોનાં દુઃખ-દરદો ટાળવા હોય તો કમર ઉપર કાંઇપણ ટાઇટ પહેરવું નહીજ જોઇએ.



આ ખાસ ધ્યાનથી વાંચો !



હવે પછીનાં પાનાઓ ઉપર ૧૫ કસરતો બતાવવામાં આવી છે, જે સ્ત્રી-પુરૂષો નાનાં-મોટાં, અને જુવાન તથા મોટી ઉંમરનાં સ્ત્રી-પુરૂષો માટે એક સરખી ભાલકારક છે. હું ફરીથી ભાર મુકીને કહું છું કે આ ૧૫ કસરતની સીસડીય વધુજી અસરકારક છે.

આ કસરતો શરૂ કરતી વેળા શરૂઆતની ૫ કસરતો લઇને શીઝીકલ-કલ્પર ચાલુ કરવું. એક અઠવાડિયું એ પ્રમાણે ચાલુ રાખવા પછી બીજી ત્રણ કસરતો ઉમેરવી, એટલે બીજાં અઠવાડિયામાં કસરત ૧ લી થી કસરત ૮ મી સુધી ચાલુ રાખવી. બે અઠવાડિયા પછી બીજી ૩ કસરતોનો ઉમેરો કરવા એટલે ૧ લી થી ૧૨ મી સુધીની કસરતો કરવી. અને ૩ અઠવાડિયા પછી બાકીની ૩ કસરતો ઉમેરવી જેથી બધી વળી ૧૫ કસરતો એક મહીનાના અરસામાં શીખી શકાશે. આવી રીતે ઘોડો વધારે કરવાથી ઉમંગ સાથે બધી કસરતો માટે કરી શકાશે.

કસરતો બતાવવામાં આવી છે તેજ પ્રમાણે એક પછી કરવી. અને પોતપોતાની સગવડને ખાતર કરસતો નાખર પ્રમાણે નહીં લેતાં આગળપાછળ કરીને પણ લઇ શકાશે. પણ ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે કે કસરત ૧૧ મી ૧૨ મી, અને ૧૫ મી, આ ૩ કસરતો ઉમેર્યાં છેલ્લીજ રાખવા, કારણ કે તે શરીરને વધારે થાકવનારી છે. આ ત્રણ કસરતો શરૂઆતમાં કરી હોય તો શરીર થાકી જવાથી બીજી કસરતો કંઠાળાભરી થઇ પડે છે.

કસરત કરતી વેળા શ્વાસ લેવા અને કાઢવા ઉપર પુરુરું ધ્યાન આપવાની ખાસ જરૂર છે. શ્વાસ માંડાં રસ્તે કાઢવા અને નાક રસ્તે લેવા.

દરેક કસરત કેટલીયાર થાય છે તેની ગણતરી રાખવાથી આપણું ધ્યાન કસરત ઉપરજ રહે છે.

કસરત કરતી વેળા ચોક્કસ કે “ગંજ” સીવાય બીજું કાંઈજ પહેરણ શરીર ઉપર ન રાખવું. સરદી લાગવાની ધાસ્તી રાખવી નહીં. ખુલ્લાં શરીરે કસરત કરવાથી આપણું શરીર સંદીને ટકકર મારતાં થીપે છે.

કસરત આરસી સામે કરવાથી શરીરને યરો ફાયદો જોઇ શકાય છે અને ઉમંગથી કસરત થાય છે.

કસરત બારી આગળ કે કોઇબી ખુલ્લા હવાના આવ-જવાળી જગ્યામાં કરવી જેથી શ્વાસનો સંપૂર્ણ ફાયદો મેળવી શકાશે.

કસરત કરવા પછી નહાવાની ટેવ પાડવી. હાંડાં પાણીએ નહાવું અસરકારક છે.

કસરત કરી શરીરને સારી રીતે થાકવવાની કોશિશ કરવી.

કસરત શરૂ કરવા આગળ આ ચોપડીમાં આપેલી બધી બાબતો ધ્યાનથી વાંચી જવાની ખાસ ભલામણ કરું છું. પહેલાં ત્રણ મંત્રજો આસ ધ્યાનથી વાંચવાં.

કસરત વેળા પરસેવા પડતો હોય તો તે સારો છે. પરસેવા પડે કે તેને ટુવાળ વતી ઘાંતો નુછતાજ રહેવું.

કસરત કરતી વેળા આંખ બંધ કરવી નહીં.

મુઝબા મુજબનો વધારો કસરતમાં દરરોજ ચાલુ રાખવો.

મકકમપણે કામ ચાલુ કરો અને તરત ફાયદો થશે.



શરીરને ગરમ કરવાની કસરત.

(Warming Exercise.)

આ કસરત શરૂઆતમાં શરીરને સહેજ ગરમ બનાવવા માટે છે, જેથી બાંધ કસરતો કરવા માટે શરીર તૈયાર બને છે.

ઉપર આપેલા ફોટોગ્રાફમાં બતાવ્યા મુજબ ઉભા રહેવું. પગ શુમારે બે શીટ (૨૪ ઇંચ) ની પોલોનાઇઝમે રાખવા. હાથ માથા ઉપર ખેંચેલા રાખવા, અને હાથોને આકાશ તરફ સીધી લાઇનમાં ખેંચીને છાતીની પાંસળાઓને આગળ અને ઉંચી ખેંચીને છાતી બહાર કાઢવી કે ઉંચકવી અને ઉંડો શ્વસ લેવા. કમર પણ ખેંચી અને ટટાર રાખવી. નજર પણ સાથે રાખી ગરદનને પણ ટટાર રાખવી. નાંગ પણ ભેરદાર રાખવી.

પછી પોઝીશન ૨ જમાં બતાવેલા મુજબ શરીરને કમરમાંથી વાંકું વાળતાં જવું. જાસ પછી ધીમે ધીમે ચોટાં રસ્તે બહાર કાઢતા જવું, અને હાથની હથેલી જમીન ઉપર મુકવાની કોશિશ કરવી. પછી પગનાં ઘુંટણ ટાંકટ અને અંદર ખેંચાતાં રાખીને, પગને ઘુંટણમાંથી વાંકું વળવા દેવા નહીં. પગ સીધા રાખવા જતાં જો હથેલી જમીન ઉપર ન મુકી શકાતી હોય તો ફક્ત હાથની આંગળીઓ જમીનને લગાડવાની કોશિશ કરવી અને દીવસ-દીવસ હાથની હથેલી જમીન ઉપર મુકવા માટે કોશિશ કરતાં રહેવાથી શુભારે એક અઠવાડિયામાં હથેલી શરીરમાં બતાવેલા મુજબ ઘુંટણ વાળવા વીન જમીન ઉપર મુકી શકાશે. ઘુંટણ ટાંકટ રાખવા જતાં હાથની આંગળીઓ પછી જમીનને લગાડી શકાતી નહીં હોય તો, શીકર નહીં. જ્યાં સુધી પોરો-આડી શકાય ત્યાં સુધી હાથ ગમવા, પછી દરરોજ શરીરને કમરમાંથી સહેજ વધારે આગળ ખેંચતાં રહેવાથી શુભારે એક



શરીરને ગરમ કરવાની કસરત.

(Warming Exercise)

કે એ અઠવાડિયામાં આંગળીઓ જમીનને લગાડી શકાશે અને તેજ મુજબ વખત જતાં હથેલીઓ પછી, પગ સીધા રાખીને જમીન ઉપર આખી મુકી શકાશે.

પછી પાછા ઉપર જવું અને પોઝીશન ૧ લાં માં બતાવેલા કરતાં પછી વધુ પાછળ જવું. જાસ નાક રસ્તે પોતાં જવું. આગળ જેટલું શરીરને વાળ્યું તેટલું ઉપર લઈ જઈ પાછળ પછી વાળવાની વધુ અને વધુ કોશિશ કરવી.

આ કસરત શરૂઆતમાં ૧૦ વખત કરવી અને દરરોજ અઢકે વખત વધારી ૨૦ થી ૨૫ સુધી જવું. ઓછામાં માત્ર ૨૦ મુધીજ વધારે કરવો. સાત વરસની અંદરનાં છોકરાંએ ૧૦ વખત જ કરાવવી. બાર વરસની અંદરનાં છોકરાંએ ૧૫ વખત સુધી કરાવવી.

કસરતની અનુરૂપતા:—આ કસરતથી શરીરમાં ગરમી આવે છે, અને કમર મજબુત બને છે, અને કમરની ફીઆંદો દુર થાય છે. ચરખીદાર પેટ પકુ થોડા વખત તા મહા-વરાથી બેસી જાય છે, જાસ સુધરે છે અને છાતીમાં પછી સુધારે થાય છે.

કસરત ૨ જી.

પાંચીયન ૧ છું.



અલ્ટેરનેટ પગ ઉંચકવાની કસરત.

(Alternate Leg-raising.)

જમીન ઉપર સાદડી કે “કાર્પેટ” પાંચરી તેના ઉપર સુધ્ધ જવું. હાથનાં આંગળાં ઘુંચીને માથાં નીચે રાખવાં. છાતી ઉંચકેલી રાખવી. એડી સાથે રાખવી. પગ ખેંચેલા અને સીધા રાખવા. કમરનો ભાગ જમીનને ન લગાડતાં ઉંચે રાખવો જેથી છાતી પણ ઉપર રહેશે. આસ બહાર કાઢવો.



અંકેક પગ ઉંચકવાની કસરત,

(Alternate Leg-raising.)

પછી એક પગ અને એટલો ઉંચો ઉંચકવો, પણ બીજો પગ જમીન ઉપર દાખલો રાખીને સીધો રાખવો. ઉંચકેલા પગને પણ ઘુંટણ પાંચી વળવા દેવો નહીં. પગ ઉંચકતી વેળા છાતીને અંદર ખેંચવા દેવી નહીં. પગ જોડી યીતે ઉપર ઉંચકાતો જાય તેની સાથેજ આસ પણ ઉંડો અંદર ખેંચતા જવું.

પછી તે પગને પાછો જમીન પર ઝુકવો પણ વાંકો વળવા દેવો નહીં, અને આસ કાઢતા જવું. એ પ્રમાણે સરખાતમાં ૧૦ વખત કરવું. અને ન થાય તો ધીમે ધીમે દરરોજ અંકેક વખત વધારીને ૨૦ સુધી કરવું. એટલે દરેક પગ ઉપર દસ વખત.

ત્રીમ્મિએ પણ દરેક પગ ઉપર ૧૦ વખતે એટલે બન્ને પગ મળી કુલ ૨૦ વખત ઉપલી કસરત કરવી.

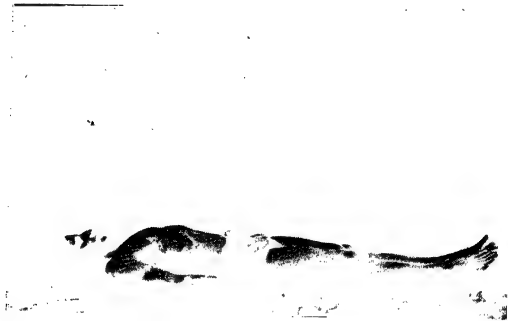
સાત વરસની અંદરનાં છોકરાંઓને ૫ વખત દરેક પગ ઉપર આ કસરત આપવી. ૧૨ વરસની અંદરનાં છોકરાંઓને ૭ વખત આ કસરત કરાવવી.

ચરબીદાર કે મોટાં પેટવાળાં માણસોએ આ કસરત વેળા પગ ઉંચકતી વેળા ખાસ ધ્રુવો અને ઝુકતી વેળા આસ લેવો. નજર ઉંચકાતા પગ ઉપર રાખવી.

કસરતની અસર:—આ કસરત પેટ અને પીઠના ભાગોને મજબુત બનાવે છે. આંતરડાની ફરીઆદ પણ દૂર કરી, તેમને આસ મજબુત બનાવે છે. કબજિયાત અને અપચો દૂર થતાં જાય છે. ચરબીદાર કે મોટું પેટ ધીમે ધીમે ચરબી તગાઇને અંદર ખેંચવું જાય છે.

કસરત ૩૭.

પોઝીશન ૧૬.



બન્ને પગ ઉંચકવાના કસરત.

(Both Leg-raising.)

સાદડી કે “કારપેટ” ઉપર સુધ્ધ જવું અને ઉપર સુજખ બન્ને હાથે યાખાંના માસદાર ભાગોની નીચે રાખવા. હાથ સહેજ વાંકા વાળીને રાખવા. છાતી ઉંચકેલી રાખવી. કમરનો ભાગ જમીનને ન ભગાડતાં, ઉંચો રાખવો જોઈએ છાતીને ઉપર રાખવામાં મદદગાર થઈ પડશે. શાંસ યોગ્ય રસ્તે બહાર કાઢવો. એડી સાથે રાખવી.



અન્ને પગ ઉચ્ચવાની કસરત.

(Both leg-raising.)

પછી ઉપર મુજબ અન્ને પગ ઉચ્ચવા અને સીધા લાવવા. પગોને ધુંટણમાંથી વાળવા નહીં. આસ નાક રસને અંદર લેવો. પગ ઉચ્ચવા પછી કમરનો ભાગ દબાઈને જમીનને લાગશે. અને છાતી સહેજ અંદર જશે, પણ છાતીને ઉપર રાખવાની કોશિશ કરવી. હાથ સારી રીતે જમીન ઉપર દાબી રાખવાથી, પગ ઉચ્ચવા અને ઉચ્ચલા રાખવા સહેલા થઈ પડશે.

પછી પગોને સાથેજ રાખી ધીમે ધીમે જમીન ઉપર ધ્રુવા, પણ આપમેળે પડી જવા દેવા નહીં. આસ મોઢાં રસતે બહાર કાઢવો, અને છાતી પાછી ઉપર ઉચ્ચકેલી રાખવાની કોશિશ કરવી.

આ કસરત પુરોવાએ ૧૦ વખત શરૂઆતમાં કરવી અને દરરોજ અંકેક વખત વધારી ૨૫ સુધી કરવી.

ત્રીજાએ આ કસરત શરૂઆતમાં ૭ વખત કરવી અને દરરોજ અંકેક વખત વધારીને ૨૦ સુધી જવું.

સાત વરસની અંદરનાં છોકરાંએ આ કસરત શરૂઆતમાં ૫ વખત કરવી અને દરરોજ અંકેક વખત વધારી ૧૦ સુધી જવું. બાર વરસની અંદરનાં છોકરાંએ શરૂઆતમાં ૭ વખત કરવી અને વધારી ૧૫ સુધી જવું.

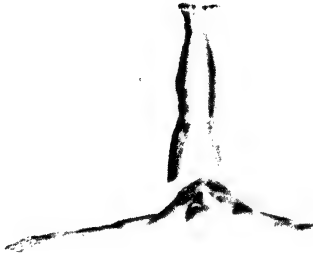
મોટાં કે ચરબીદાર પેટવાળાં માણસોએ પગ ઉચ્ચતી વેળા આસ કાઢવો અને ઝુકતી વેળા લેવો.

સારો મહાવરો પાડવા પછી આ કસરત કરતી વેળા દરેક વખતે જમીન ઉપર પગ ઝુકવા નહીં પણ જમીનથી બે કે ત્રણ ઇંચની ઉંચાઈ સુધી પગોને લઈ જમીન પાછા ઉચ્ચકવા. આ રીતે આ કસરત ભારી પ્રકારની અને વધુ ફાયદાકારક બનાવી શકાય.

કસરતની અસર:—આ કસરતની અસર ૨૭ કસરતની અસર જેવીજ થાય છે, પણ ૨૭ કસરત કરતાં વધારે મજબૂત પ્રકારની હોવાથી પેટના ભાગોને વધુજ મજબૂત બનાવે છે.

કસરત ૪ થી.

પોઝીશન ૧ છૂં.



બન્ને પગ ઉંચકેલા રાખીને આબ્દુખાતુ મુકવાની કસરત.

(Leg-raising sideways.)

સાદડી કે કારપેટ ઉપર ચત્તા સુધે જવું. હાથ ખભાની લાઇનમાં સીધા કરીને રાખવા. બન્ને પગ ઉંચકી રાખવા. શ્વાસ લેવો, છાતી ઉપર રાખવી. ખભાથી હથેલી સુધીના હાથના ભાગોને જમીનપર દબાવીને રાખવા. કમર જોરદાર રાખવી. જાંઘ પછી જોરદાર રાખવી.



બન્ને પગ ઉંચકેલા રાખીને બાજુબાજુ મુકવાની કસરત.

(Leg-raising sideways.)

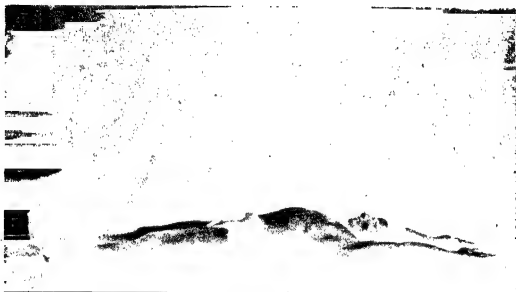
પછી બન્ને પગ ધીમેથી ડાબી કે જમણી બાજુએ મુકવા. હાથ કે ખભાના ભાગ જમીનપરથી ઉંચકાય નહીં તેની સલાહ રાખવી. પગ હાથની લાઇનમાં મુકવા. શ્વાસ બહાર કાઢવો. નજર પગો ઉપર રાખવાની કોશિશ કરવી પણ ચહેરાને ફેરવવો નહીં. પછી બન્ને હાથો ઉપર દબાણ કરી, કમર જોરદાર રાખીને પગો જમીનપરથી સાથેજ ઉંચકીને પોઝીશન ૧ લાં પ્રમાણે સીધા લઘુ અવધા અને શ્વાસ પણ લેવો. છાતી પાછી ઉપર ઉંચકેલી રાખવી. બન્ને પગો સાથે રાખીને શરૂઆતમાં ન ઉંચકી શકાય તો ઉપરનો પગ ઉંચકીને સીધો લાવવો અને પછી નીચેનો પગ પણ ઉંચકીને બન્ને સાથે કરી નાખવો. પછી તેજ પ્રમાણે ખીજ બાજુએ પણ પગો મુકીને ઉંચકવા. આમ ડાબી અને જમણી બાજુએ મુકતા જવું અને ગણતઃ જવું. મહાવરો પડવે પગ દરેક વેળાં જમીનને લગાડવા વગર કરવા જવું.

શરૂઆતમાં આ કસરત ૫ વખત ડાબી અને તેટલીજ વખત જમણી બાજુએ પણ પગો મુકીને કરવી. પછી દર ત્રીજે દીવસે બન્ને બાજુએ અંકેશ વખતનો વધારો કરવો. બન્ને બાજુએ ૧૦ વખત એટલે કુલ ૨૦ વખત થાય ત્યાં સુધી કરવી. એકબે બાજુએ શરૂઆતમાં અંકેશ બાજુએ ૧૦ વખત કરવી અને દર ત્રીજે દીવસે અંકેશ વખત વધારીને અંકેશ બાજુએ ૮ વખત એટલે બન્ને બાજુએ મળી ૧૬ વખત કરવી.

સાત વ.સની અંદરનાં છોકરાંઓએ શરૂઆતમાં ૨ વખત દરેક બાજુએ એટલે બન્ને બાજુએ મળીને ચાર વખત. અને દર ત્રીજે દીવસે અંકેશવાર બન્ને બાજુએ વધારીને દરેક બાજુએ ૫ વખત સુધી ફરવું. ચાર વરસની અંદરનાં છોકરાંઓએ શરૂઆતમાં દરેક બાજુ ૩ વખત અને દર ત્રીજે દીવસે એક વધારી દરેક બાજુએ ૭ વખત સુધી કરવું. કસરતની અસર:—આ કસરતની અસર ૨ જી અને ૩ જી કસરતનાં જેવીજ છે, પણ તે બન્ને કસરતો કરતાં વધુ મજબુત પ્રકારની છે. કમર અને આંતરડાંની આશ્વપાસના ભાગોને ધણીજ મજબુત બનાવે છે. કબજાપાતને તોડે છે અને કોઠે મજબુત બનાવે છે.

કસરત પ મી.

પોઝીશન ૧ હું.



મુઠને ઢઠી બેસવાની કસરત.

(Sit-up.)

જમીન ઉપર સાદડી કે “ક્રરપેટ” નાંખી તે ઉપર સુષ જલુ. હાથ માથાં ઉપર અને માથાંની પાછળ ખેંચેલા રાખવા. છાતી ઉંચકેલી રાખવી. કમર જમીનને લગાડવી નહીં, જેથી છાતી ઉપર રાખવામાં મદદ મળશે. આસ લેવા. પગ ધુંટલુ આગળથી વાળવાં નહીં.



સુઈને ઉઠી બેસવાની કસરત.

(Sit-up.)

પછી બંને હાથોને ઝટકા સાથે આગળ ફેંકવા અને ઉઠી બેસવું, અને હાથ તથા શરીર લંબાવી પગની આંગળીઓને હાથની આંગળીઓ લગાડવી. બનતાં સુધી પીઠ સીધી રાખવી. એકદમ બેવડ વળી જવું નહીં. શરૂઆતમાં હાથની આંગળીઓ પગ સુધી નહીં પોહોંચે તો શીકર નહીં. કોઈથ ક્યાં જવું અને શુભારે એક કે બે અઠવાડિયામાં પુરતું આગળ વાંકું વળાશે અને હાથની આંગળીઓ પગને લગાડી શકાશે. આસ બહાર કાઢવો અને પેટના ભાગોને અંદર ખેંચી સંકોચવા.

શરૂઆતમાં ઉઠી ન બેસાય તો પગોને કબાટ કે ટેબલ નીચે રાખવા જોઈ તેકા મળશે અને ઉઠી શકાશે.

સારા મહાવરો પડે કે હાથોને છુટા ન રાખતાં અદબ વાળવી અને તે પ્રમાણે ઉઠી બેસવાની ટેવ પાડવી.

ઉપર સુજળની ટેવ સહેલી થઈ પડે કે હાથોને આંગળીઓ યુથીને માથાં પાછળ પકડી રાખવા અને પછી ઉઠી બેસવું અને પાછા સુવું. ઉઠી બેસતાં આસ બહાર કાઢવો. આ કસરત શરૂઆતમાં ૧૦ વખત કરવી અને દરરોજ અઢેક વધારી ૨૦ સુધી જવું. ત્રીઓએ ૭ થી શરૂઆત કરી દરરોજ અઢેકનો વધારો કરી ૧૫ સુધી પોહોંચવું.

સાત વરસની અંદરનાં છોકરાંઓને પછી શરૂઆત કરાવી, દરરોજ અઢેકનો વધારો આપી ૧૦ સુધી જવું. બાર વરસની અંદરનાં છોકરાંઓએ ૭ થી શરૂઆત કરી, દરરોજ અઢેકનો વધારો લઈને ૧૫ સુધી આવવું.

કસરતની અસર: - ૨ જી, ૩ જી, અને ૪ થી કસરતોથી પીડુના ભાગો તથા પેટના નીચલા ભાગો મજબૂત થાય તે સાથે જ આ પત્રી દર્શાવેલી પોઝીશન લેવા ભાગો



હાથ તથા ઝેડી ઉપર રહીને 'હીપ્સ (થાપાં) ના ભાગે ઉપર-નીચે ઉંચકવાની કસરત.

(Hip-raising up & down.)

ઉપલા ફોટોમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ખેસવું. પીઠપૃથ્થ ગરદન દ્વાર રાખવાં. નજર સામે રાખવી. છાતી આગળ કાઢવી. ખભાં પાછળ ખેંચેલાં રાખવાં અને કમરના ભાગને અંદર દાખેલા રાખવા, જેથી આગળ પાંસળાઓ ઉંચકાયલી રહેશે. ઝેડી સાથે રાખવી. કુંટલમાંથી પગને વાળવા નહી. હાથની હથેલી પાછળ ફેરવેલી રાખવી. શ્વાસ બહાર કાઢી પેટ અંદર ખેંચવું જેથી પાંસળાઓને વધુ ઉંચકેલી રાખી શકાશે.



હાથ તથા એડી ઉપર રહેાને “હીપ્સ” (થાપાં) ના ભાગે ઉપર-નીચે ઉંચકવાની કસરત.

(Hip-raising up & down.)

પછી હાથ જમીન ઉપર મજબૂત રાખી, કમરના ભાગેાનું કોણ વાપરીને શરીરને વચમાંથી ઉપર મુજબ ઉંચકવું. આખું શરીર તાણેલું રાખવું. પગનાં હુંટણ વાળવાં નહીં. છાતી પુરતી રીતે ઉપર ઉંચકવી. ગરદનને પાછળ વાળીને માથું પાછળ વાળવું. હડપચી (chin) ને ઉપર અને પાછળ ખેંચવી. આવી રીતે એડીથી હડપચી સુધી શરિરની એક સીધી લાઇન બનાવવી. આસ આ વેળા અંદર લેવા. પછી પાછા પોઝીશન ૧ ભામાં બતાવ્યા પ્રમાણેજ સીધા અને તદન ટટાર બેસવું.

આ કસરત શરૂઆતમાં ૭ વખત કરવી અને દરરોજ અઢેક વખત વધારીને ૨૦ સુધી જવાની કોશિશ કરવી.

સ્ત્રીઓએ શરૂઆતમાં ૫ વખત કરવી અને દરરોજ અઢેક વખત વધારી ૧૫ સુધી કરવી.

સાત વરસની અંદરના છોકરાંઓને આ કસરત શરૂઆતમાં ૪ વખત કરાવવી અને દરરોજ અઢેકને વધારી કરી ૧૦ વખત સુધી આપવી. આ વરસની અંદરનાં છોકરાંઓએ ૫ વખત શરૂઆતમાં લેવી અને દરરોજ અઢેકને વધારી કરી ૧૨ વખત કરવાને શક્તિવાંન થવું.

કસરતની અસર:—આ કસરત કમરના ભાગેાને મજબૂત બનાવે છે, અને કમરને ડુંખાવે દુર કરે છે. સ્ત્રીઓની માસીક અડચણ વેળાની વેદના અને ફરીઆદ થણુ આ કસરતના મહાવશથી દુર થાય છે. આ કસરતની આસ અસર કમરના કે પીઠની કરોડના નીચલા ભાગ ઉપર થવી હોવાથી જાતીના (છુપા) ભાગોની નબળાઇ થણુ દુર કરી શકાય છે. ચરખીદાર માણસોની કમરની આગળ તથા પાછળની ચરખી થણુ આ કસરત દુર કરે છે, અને ચરખીદાર મોઢું પેટ થણુ અંદર ખેંસવું જાય છે.

કસરત ૭મી.

પોઝીશન ૧ લું.



એક કોરે બેસીને “હીપ્સ” (થાપાં) ના ભાગને બાજુમાંથી ઉપર
ઉંચકવાની કસરત.

(Hip-raising Sideway)

ઉપર મુજબ એક કોરે (બાજુએ) બેસવું. કમર તથા ગરદન ટટાર રાખવાં. નીચલા પગ સીધા ખેંચીને રાખવા. નીચલા પગની એકી પાછળ ઉપલા પગની આંગળાએ રાખવી. આથી ઉપલા પગ ઘુંટણ આગળથી સહેજ વળેલો રહેશે. ઉપલા હાથ કમર ઉપર મુકવો. નીચલા હાથ જમીન ઉપર રાખવો પણ શરીરથી બહાર દુર ન રાખવો. બાજી આગળ રાખવી. પેટ અંદર ખેંચવું રાખવું. શ્વાસ બહાર કાઢવો.

કસરત ૭મી.

પોઝીશન ૨મી.



એક કોરે બેસીને “હાઇપ” (થાપા) ના ભાગેને બાજુમાંથી ઉપર ઉંચકવાની કસરત,

(Hip-raising Sideways.)

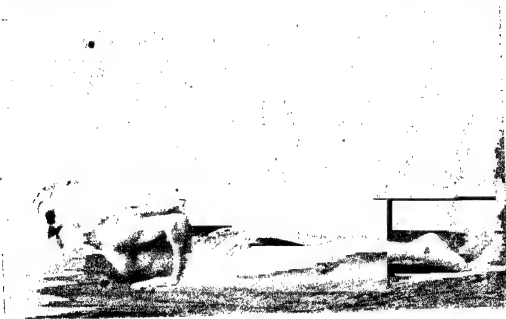
પછી શરીરને ઉપર ઝુજળ ઉંચકવું. આથી બન્ને પગો હવે કુદરતી આગળથી ખેંચાયલા અને સીધા રહેશે. ગરદન પણ ખેંચેલી રાખવી. નળર આકાશ તરફ રાખવાની કોશિશ કરવી. છાતી આગળ રાખવી. શ્વાસ અંદર લેવો. પછી પોઝીશન ૧ ભા પ્રમાણે પાછા ખેંચવું.

શરૂઆતમાં આ કસરત ૬ ફી કસરત પ્રમાણે કરવી, તથા વધારો પણ ૬ ફી કસરત પ્રમાણે નોંધ કરવો.

કસરતની અસર :—આ કસરતની અસર ૬ ફી કસરતના જેવી જ છે. આ કસરતથી કમરના તથા પીઠની કરોડના આસપાસના ભાગો ઉપર તથા જાંઘના કાતરાના અને કુપા ભાગો ઉપર ઘણી જ અસર થાય છે. હાથ પણ મજબૂત થાય છે.

કસરત ૮ મી.

પ્રાચીન ૧૭.



ઉંઘા સુધન શરિરના ઉપલા ભાગને ઉપર ઉંચકવાની કસરત.

(Push-up.)

પીઠચરમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ઉંઘા સુધ જવું. પગ અને પગની આંગળીઓ
જમણાં રાખવાં. હાથની હથેલી ખભાં નીચે થઇને જમીન ઉપર રાખવી. હાથની
આંગળીઓ ફેલાવીને જમીન ઉપર મુકવી. ગરદન અને માથું ઉંચકેલાં રાખવાં.
છાતીના ભાગ જમીનને લગાડીને રાખવા. શ્વાસ બહાર કાઢવો.



ઉંઘા સુધને શરિરના ઉપલા ભાગને ઉપર ઉઠાવવાના કસરત.

(Push-up)

પછી ઉપર મુજબ હાથ જમીન ઉપર રખાવીને ગરીરનો ઉપલા ભાગ ઉઠાવવા. જાંગના ભાગ જમીનને લગાડીનેજ રાખવા. હાથ તદ્દન સીધા અને ખેંચેલા રાખવા. ગરદનને જેટલી અને એટલા ઉપર અને પાછળ ખેંચવી. માથું પાછળ ફેંકવું. ગરદનને ઘણું રાખીને ખેંચવી છાતી આગળ કાઢવી. શ્વાસ અંદર લેવો. એવી રીતે શરીરને ક્રમાંતર રાખવું. - પછી પાછા પોઝીશન પહેલાંમાં બતાવેલા પ્રમાણે શરીરને નીચે લઈ જવું. એ પ્રમાણે શરૂઆતમાં ૧૦ વખત કરીને દરરોજ અંકેક વખત વધારવી અને ૨૫ સુધી કરવું.

સ્ત્રીઓએ પણ ૧૦ વખત શરૂઆતમાં આ કસરત કરવી અને દરરોજ અંકેક વખત વધારી ૨૦ સુધી પોહોંચવું.

સાત વરસની અંદરનાં છોકરાંઓને ૫ વખત શરૂઆતમાં આ કસરત કરાવવી અને દરરોજ અંકેક વધારી ૧૦ થી ૧૨ સુધી કરાવવી. આઠ વરસની અંદરનાં છોકરાંઓને ૭ કે ૧૦ વખત શરૂઆતમાં કરાવવી અને દરરોજ અંકેક વખત વધારી ૧૫ વખત સુધી કરાવવી.

કસરતની અસર:—આ કસરતથી છાતીના ભાગે દીવડે-દીવડે બહાર અને આગળ આવે છે. ખભાં પાછળ થતાં જાય છે. જેથી વાંકું સરીર સીધું થઈ જાય છે. નબળી રોગ (Weak-nerves) ને સુધારવા અને મજબૂત કરવા માટે આ કસરત ઘણીજ અસરકારક છે. બેજનને પણ તાજગી આવે છે. શ્વાસ લેવાની શક્તી સુધારે છે. કમરનો દુખાવા દૂર કરે છે. હાથ અને ખજાના ભાગો મજબૂત થાય છે. ગરદન પણ મજબૂત બને છે.



કમરમાંથી શરીરને આગળ-પાછળ વાળવાની કસરત.

(Body-bending front and back.)

બન્ને પગ સુમારે બે કુટના અંતરે રાખી ટટાર ઉભા રહેવું. હાથ કમર ઉપર રાખવા. ગરદન ટટાર રાખવી. હાથની કાણીઓ પાછળ બેંચેલી રાખવી. છાતી આગળ રાખવી. આસ થેવો.

પછી ઉપર મુજબ કમરમાંથી શરીરને આગળની બાજુએ વાંકું વાળવું. હાથની કાણી પીઠ તરફ બેંચેલી રાખવી. પીઠ સીધી રાખવી. પીઠનો કાંટો (કરોડ) અંદર દુબી રાખવો. ગરદન સખત રાખવી. માથું ઉંચકી સામે આરસીમાં ભેતા હોઠાંએ તેમ સામે નજર કરવી. ઉપર આમ વળવાં, આસ પણ કાઢતા જવું. પગનાં ધુંટણ વાળવાં નહીં. પગ પુરતી પોહોળાઈએ ન રાખ્યા હશે તો આગળ પુરતી રીતે કમરમાંથી વળ શકાશે નહીં.



કમરમાંથી શરીરને આગળ-પાછળ વાળવાની કસરત.

(Body-bending front and back.)

પછી ઉપર મુજબ શરીરને સીધું કરતા જવું અને પાછળ પુરતી રીતે વાંકા વળવું. છાતી આગળ રાખવી. પાછળ પછુ આરસીમાં બેવું હોય એવી રીતે મરદનના ભાગે. એથીને માથું જમીન તરફ નાખવું, અને જેમ સાંમેની બાજુએ નજર નાખી હતી તેજ પ્રમાણે પાછળ પછુ નજર લેવાવવી. એવી રીતે ઉપર જતી વેળા આસ લેતા રહેવું. પાછળ પુરતી રીતે ન જવાય તો પગનાં કુટ્ટણ સહેજ વાળવાં. પછી આસ કાઢતા પાછા આગળ જવું. એ પ્રમાણે શરૂઆતમાં ૧૦ થી ૧૨ વખત આગળ પાછળ જવું અને દરેક દીવસે અઢેક વખત વધારી ૨૦ સુધી જવું.

સ્ત્રીઓએ શરૂઆતમાં ૧૦ થી ૧૨ વખત કરીને દરરોજ અઢેક વખત વધારી ૨૦ વખત સુધી જવું. સાત વરસની અંદરનાં છોકરાંઓને શરૂઆતમાં ૫ વખત કરાવવી અને દરરોજ અઢેક વખત વધારી ૧૦ થી ૧૨ સુધી કરાવવી. ૧૨ વરસની અંદરનાં છોકરાંઓને શરૂઆતમાં ૭ વખત કરાવવી અને દરરોજ અઢેક વખત વધારી ૧૫ વખત સુધી કરાવવી.

કસરતની અસર:—આ કસરતથી કમરના ભાગોની હરેક ફરવાદો દુર થશે. મગજશક્તિમાં સુધારો થશે. પીઠ ટઠાર બનશે. શાસ-શક્તિ સુધરશે, અને તદ્દલી તથા “લીવર” (કાળજી) ની ફરવાદો પણ દુર થશે. સ્ત્રીઓના બીતરના ભાગે મજબુત થશે, અને માસિક દુખાવા દુર થશે.

કસરત ૧૦ મી.

પોઝીશન ૧ છું.



કમરમાંથી શરિરને આબુબાલુ પાળવાની કસરત.

(Body-bending sideways.)

પગ અને તેટલા દુર ગાળીને ઉપર મુજબ ઉભા રહેવું. હાથની આંગળીઓ યુથીને માથા પાછળ રાખવી. ગરદન ટટાર રાખવી. છાતી આગળ રાખવી. હાથની કોણીઓ પાછળ ખેંચેલી રાખવી. કમર ટટાર રાખવી. પગનાં ધુટણ અને જાંઘના ભાગો અંદર દબાવેલા અને “ટાઈટ” રાખવા. શ્વાસ લેવો.



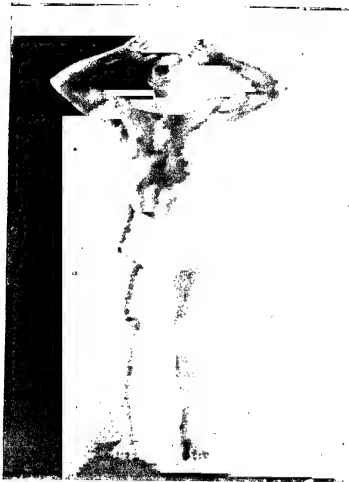
કમરમાંથી શરીરને અળુબાળુ વાળવાની કસરત.

(Body-bending Sideways.)

પછી ઉપર સ્વચ્છ જમણી તરફ શરીરને આડું રાખીને વાળવું. જમણા પગ આપો સીધો રાખવો. જમણા પગનાં ધુંટણને જમણા હાથની કોણી લગાડવી. ડાબા હાથની કોણી આકાશ તરફ ઉંચકેલી રાખવી. ડાબા પગનું ધુંટણ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે વાળવું. આસ બહાર કાઢવો. પછી પોતીચન ૧ લા પ્રમાણે સીધા થવું અને આસ લેવો. પછી તેજ પ્રમાણે શરીરને ડાબી તરફ આડું વાળવું. ડાબા હાથની કોણી ડાબા ધુંટણને લગાડવી. ડાબો પગ સીધો રાખવો. જમણા પગનું ધુંટણ વાળવું. જમણા હાથની કોણી આકાશ તરફ રાખવી. આસ કાઢવો પછી પાછા સીધા થવું અને આસ લેવો. એ પ્રમાણે શરીરને જમણી તરફ ૧૦ વખત વાળવું અને ૧૦ વખત ડાબી બાજુએ પણ થયે. અને દરરોજ બન્ને બાજુએ આકેક વધારી દરેક બાજુએ ૧૫ વખત શરીરને વાળતાં શીખવું.

ચેતવણી: પગ પરતી પોહોળાઇએ રાખ્યા વીના કસરત થવી મુશ્કેલ પડશે. સ્ત્રીઓએ શરૂઆતમાં દરેક બાજુએ ૭ વખત કરવી અને દરરોજ દરેક બાજુએ આકેક વખત વધારીને દરેક બાજુએ ૧૨ વખત કરી શકાય ત્યાં સુધી પોહોચવાની કોશિશ કરવી. સાત વરસની અંદરનાં છોકરાંઓને શરૂઆતમાં દરેક બાજુએ ૪ વખત કરાવવી અને દરરોજ આકેક વધારીને દરેક બાજુએ ૭ વખત કરાવવી. બાર વરસની અંદરના છોકરાંઓને શરૂઆતમાં ૬ વખત દરેક બાજુએ કરાવવી અને દરરોજ બન્ને બાજુએ આકેકનો વધારો કરી બન્ને બાજુએ ૯ વખત થઇ શકે ત્યાં સુધી કરાવવી.

કસરતની અસર:— આ કસરતની અસર મોટે ભાગે ૯ મી કસરતના જેવીજ છે. કમરની ફર્યાદો અને સ્ત્રીઓની જીતરની ફર્યાદો માટે તે ધણીજ અકસીર છે. કસરત ૯ મી અને ૧૦ મી પીઠની રોગોને કામ આપીને રોગોને મળ્યુત કરે છે અને શક્તી (nervous energy) આપીને રોગોનું દીલાવણ કરે છે.



ઉઠ-બેસ (બેઠક) ની કસરત.

(“Baithak” or Deep knee-bending.)

બંને પગે ઉપર સમતોલપણે શરીરનું વજન રાખીને હલા ઝલેવું. જેટલી જગ્યા બંને પગની એડી વચ્ચે રાખી હાથ તેટલીજ જગ્યા પગની આંગળાઓ વચ્ચે પણ રાખવી. હાથની ઝુઠી વાળાને બંને હાથ, ઉપર મુજબ કપાળની અસપાસ રાખવા. છાતી આગળ રાખવી. ઘૂંટણ અંદર દાબેલાં રાખવાં જાંઘ ટાઈટ રાખવી. શ્વાસ લેવો.



ઉઠ-બેસ : બેઠક ની કસરત.

("Baithak" or Deep knee-bending.)

પછી ઉપર મુજબ બેસી જવું. હાથની મુઠ્ઠીઓ અડેરા સામે રાખવી. પગની ઓડી ઉચ્ચકરી નાંખી. પીઠ તદ્દન સીધી રાખીને બેસવું. ગરદન પણ ટટાર રાખવી પેટના ભાગને સંકોચીને રાખવા. શ્વાસ બહાર કાઢવો. પછી પોઝીશન ૧ લા પ્રમાણે ઉભા થવું. પણ પાંચ ઉપર ગંભીર બોલે બધ ઉઠતા હોય તેમ મજબૂત કામ જાંગને આપીને ઉઠવું, અને ઘુંટણ સીધાં થવા આવે કે સહેજ ઝટકાની સાથે દાખીને ઘુંટણ અને જાંગ પરથી મીસાલ ટાછટ કરવાં. શરિરને જમીન ઉપરથી હવામાં ફેંકી દેતા હાથએ તેથી રીતે જાંગ અને ઘુંટણ ટાછટ કરવાં. શરૂઆતમાં આ કસરત ૧૫ વખત કરવી. પછી દરરોજ અંકેક વખત વધારી ૨૫ થી ૩૦ વખત સુધી કરવું.

રોમિએ આ કસરત શરૂઆતમાં ૧૦ વખત કરવી અને દરરોજ અંકેક વખત વધારી ૨૦ થી ૨૫ વખત કરવી. સાત વરસની અંદરના છોકરાઓને શરૂઆતમાં ૭ વખત કરાવવી અને દરરોજ અંકેક વખત વધારી ૧૫ વખત કરાવવી. બાર વરસની અંદરનાં છોકરાઓને શરૂઆતમાં ૧૦ વખત કરાવવી અને દરરોજ અંકેક વધારી ૨૦ વખત કરાવવી.

કસરતની અસર:- આ કસરતથી ઘુંટણ, પગનાં ટેપાં, અને જાંગ ધાણાંજ મજબૂત થાય છે. જાંગ અને ઘુંટણમાંથી સંધાવાનાં કળાતર વિગેરે દુર થાય છે, અને થવા પણ પામતાં નથી. આ કસરતથી હાર્ટ પણ ધાણાંજ મજબૂત થાય છે, અને તેથી ફેફસાં પણ મજબૂત થઈને શ્વાસની શક્તિ વધે છે અને છાતી સારી રીતે ખુલ્લી પડે છે. આ કસરતના સંગીન મહાવરા પછી આલતી વખતે આપણી કદમ ઠોકદાર બને છે. લાંબુ ચાલી શકવાની શક્તિ વધે છે. દારૂ અદતો યાક લાગતાં નથી.

કસરત ૧૨ મી.

પોઝીશન ૧ છું.



આડી-બેઠકની કસરત.

(Sideway "Baithak" or knee-bending.)

૧૧ મી કસરતથી જાંગના અને પગના આગલા અને પાછલા ભાગો ખીલે છે, જ્યારે આ કસરતથી જાંગના બહારની તથા અંદરની બાજુના ભાગો ખીલે છે.

ઉપર સુજાય પગ એકદમ પોહાળા કરી ઉભા રહેવું. હાથ કમર ઉપર રાખવા. છાતી આગળ રાખવી. ગરદન ટટાર રાખવી. જાંઘ "સ્ટ્રેટ" રાખવી. શ્વાસ લેવો.



આહી-બેઠકની કસરત.

(Sideway "Baithak" or knee-bending.)

પછી ડાબો પગ સીધો રાખવો અને જમણા પગનું ડુંઢણ વાળતા જવું અને જમણા પગની ઝેડી પણ ઉંચકતા જવું. પછી ઉપર મુજબ સંપૂર્ણ રીતે ઝેડી ઉપર બેસી જવું. છાતી આગળ રાખવી. પીઠ તદ્દત સીધી રાખવી. શ્વાસ બહાર કાઢવો. પછી ડાબો પગ તદ્દત સીધો રાખી, જમણા પગનું જોર વાપરીને પોઝીશન પહેલામાં બતાવ્યા પ્રમાણે ઉભા થવું. શરૂઆતમાં ડાબો પગ સહેજ વળાશે, પણ સારો મહાવરો પાડ્યા પછી સારી રીતે થઈ શકશે. પછી તેજ પ્રમાણે ડાબી બાજુએ ડાબી ઝેડી ઉંચકતા જવું. અને પછી તે ઝેડી ઉપર બેસવું. શ્વાસ બહાર કાઢવો અને પાછા ઉભા થઈને શ્વાસ લેવો. શરૂઆતમાં બેસીને ન ઉઠાય તો જુસ્સી કે કાંઈ બીજી વસ્તુ પકડીને બેસવું અને ઉઠવું. શરૂઆતમાં દરેક પગ ઉપર એટલે દરેક બાજુએ ૭ વખત કરવી. પછી દરરોજ એક વધારી દરેક બાજુએ ૧૨ થી ૧૫ વખત કરવી.

સ્ત્રીઓએ શરૂઆતમાં દરેક બાજુએ ૫ વખત કરવી અને દરરોજ એક વધારી દરેક બાજુએ ૧૦ વખત કરવી. સાત વરસની અંદરનાં છોકરાંઓને શરૂઆતમાં દરેક બાજુએ ૪ વખત કરાવવી. અને દરરોજ એક વધારી દરેક બાજુએ ૫ થી ૬ વખત કરાવવી. બાર વરસની અંદરના છોકરાંઓને શરૂઆતમાં દરેક બાજુએ ૫ વખત કરાવવી અને દરરોજ એકેકેના વધારો કરી દરેક બાજુએ ૮ થી ૧૦ વખત કરાવવી.

સુચના—ઉઠતી વખતે જાગ “ટાઇટ” રાખવી અને ઘુંટણ દાબીને ટટાર કરવાં.

કસરતની અસર: આ કસરતની અસર ૧૧ મી કસરતના જેવીજ હોય છે. સીવાય કે જાગ અને કમરની બાજુના ભાગોને સંગીન કામ મળે છે.



ગરદનને આગળ-પાછળ વાળવાની કસરત.

(Neck-bending front & back.)

બંને પગની એડીઓ સાથે રાખીને ‘‘ઠડાર’’ ઉભા રહેવું. હાથ કમર ઉપર સુકવા. ગરદન સીધી રાખવી અને એકદમ સખત બતાવવી. છાતી આગળ રાખવી. પછી ગરદનને સખત જોર વાપરીને ધીમે-ધીમે આગળ વળવી. હડપચી (chin) લગભગ છાતીને લાગે ત્યાં સુધી ડોકું આગળ વાળવું. આસ પથુ કાઢતા જવું. શરીરને આગળ વળવા દેવું નહી. ગરદનનો પાછલો ભાગ (પોઝીશન ભાગ) આગળ મજબુત દબાવવો.



ગરદનને આગળ-પાછળ વાળવાની કસરત.

(Neck-bending front & back.)

પછી ઉપલાં પીકચરમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ગરદન સખત રાખી માથું ઉપર ઉંચ-કણું અને ગરદનને અને ઝેટલી પાછળ વાળવી. હડપચી (chin) ના ભાગને સારી રીતે ઉપર અને પાછલી બાજુએ દબાવવા. શાસ લેતાં જવું. સારા મહાવરો પડવા પછી ગરદનને આગળ અને પાછળ વાળતી વેળા સહેજ ઝટકા સાથે કામ કરવું. શરૂઆતમાં ૧૦ વખત આગળ-પાછળ ગરદનને વાળતી અને દરરોજ અઢેક વધારી ૨૦ સુધી કરવી.

સ્ત્રીઓ તથા મોટાં છોકરાંઓએ પણ તેજ પ્રમાણે કરવી. નાનાં છોકરાંઓને શરૂઆતમાં ૭ વખત કરાવવી અને અઢેક વધારી ૧૨ સુધી કરાવવી.

કસરતની અસર:--આ કસરતથી ગરદનના આગલા અને પાછલા ભાગો મજબુત થાય છે અને ગરદન “ઝટાર” પણ થતી જાય છે. જડમાં પણ મજબુત થતી જાય છે. અને દાંત, આંખ, કાન, બાલ વિગેરે ભાગોમાં લેહી છુટથી ફરતું થાય છે. ગળામાં ગાંઠ થવા પામતાં નથી, અને થવાની શરૂઆત હોય તે પણ નાશ્વર થાય છે. બિજાંની શક્તિ માટે પણ સ્વચ્છ લોહીનું પુરવું પોષણ આપે છે.

કસરત ૧૪ મી.

પ્રાચીન ૧ છું.



ગરદનને ઠાઝી તથા જમણી બાજુ વાળવાની કસરત.

(Neck-bending sideways.)

ઉપર મુજબ દર્શાવેલ રીતે ગરદનના ભાગને તદ્દન સખત રાખવા. છાતી આગળ રાખવી. નજર સામે રાખવી. શ્વાસ લેવો.



ગરદનને ડાબી તથા જમણી બાજુ વાળવાની કસરત.

(Neck-bending sideways.)

પછી હિપર મુજબ ગરદનને જમણી બાજુ વાળવી, પણ ગરદનને ઢીલી થવા દેવી નહીં. જમણા કાનને જમણી બાજુનાં ખભાં હિપર મુકતાં હાથએ તે પ્રમાણે ચહેરો સામે રાખવો. નાકને ખભાં તરફ લઇ જવું નહીં. ગરદનને જમણી બાજુ વાળીને સખત અને મજબુત રીતે ખભાં તરફ દાખવી. શ્વાસ બહાર કાઢતા જવું. પછી ગરદનને પોઝીશન ૧ લાં પ્રમાણે માધી કરવી, પણ ઢીલી રાખવી નહીં. શ્વાસ આ વેળા અંદર લેવો. પછી ડાબા બાજુ પણ ગરદન વાળીને તેજ મસાલ કરવું. એ પ્રમાણે ગરદનને જમણી અને પછી ડાબી બાજુએ વાળવી. શરૂઆતમાં ૧૦ વખત અને બાજુ કરવી અને દરરોજ અંદેશ વધારી ૨૦ વખત સુધી કરવી.

કસરતની વ્યસર:—આ કસરતથી ગરદનની ડાબી તથા જમણી બાજુ મજબુત અને છે, જેથી સામેથી અને પાછળથી જોતાં ગરદન પોઝીશન અને દમામદાર નજરે પડે છે. બીજી દરેક વ્યસર ૧૩ મી :સરત મીસાલનીજ થાય છે. સંગીન, દમામદાર ગરદન ચહેરાને શાભાયમાન બનાવે છે અને માથુસમાં સાતી શક્તી હોવાનો ખ્યાલ આપે છે.

કસરત ૧૫ મી.

પોઝીશન ૧ બું.



“બોક્સીંગ”ની કસરત.

(Boxing exercise.)

બન્ને પગ એ શીટના આંતરે રાખી, હાથની યુદ્ધીઓ વાળેલી રાખીને ઉપર ઝુજળ ઉભા રહેવું. છાતી આગળ રાખવી. ગરદન ટટાર રાખવી. શ્વાસ લેવો.



“ બિ ક્સીંગ ” ની કસરત.

(Boxing exercise)

પછી ઉપર મુઠ્ઠા ગમણા હાથે સામે સંગીત અને જોરેમંદ મુકકો મારવા. મુકકો મારતી વખતે, મુકકો આંગળાઓ જકડીને ટાઇટ રાખવા. શરીર કમરમાંથી આગળ વાંકું વાળવું, અને મુકકો છલ્લી દુર પોહોંચાડવાની કોશિશ કરવી. આસ બહાર કાઢવા. મુકકો ઝડપી રીતે મારવા.

પછી હાથ પાછો આંદર ખેંચવા અને આસ લેવા. પછી ડાબા હાથે મુકકો મારવા અને આસ કાઢવા. પછી પાછો હાથ આંદર લાવવા અને આસ લેવા. મહાવરે પડ્યા પછી ઝડપી, ઝનુની અને જોરેમંદ કામ રાખવું. દરેક મુકકાવતી અકેક માણસનું ડોકું છટકાવી નાખ્યું હોય એ મીસામ જુસ્સો રાખી આ કસરત કરવી. સારી થાક લાગે ત્યાં સુધી કાવી.

કસરતની અસર :- આપણી મુકકો મારવાની નીસાંનખાજ સુધરે છે. મુકકામાં જોરેમંદ જોશ ખીલવું બધ છે. આપણા બચાવ માટે, આપણી બાજુ, અસતક્રીમ અને મન મક્કમ બને છે, આ કસરત શરીરને સારી રીતે ગરમ બનાવે છે, કારણ કે તેનાથી મોહી છુટથી ફરવું થાય છે.

જાહેર ખબર.



Posed by Mr. Murzban H. Phujwala.
All round Gymnast and Physical Expert.

શરીરનું રક્ષણ કરી અને કાવત ખીલવવા માટે “વેટ-લીફ્ટીંગ” ની (વજન સાથેની) કસરતો અમુલ્ય છે. “વેટ લીફ્ટીંગ” ની કસરતો પછી અંગબળના પ્રયોગો કરવા અને મીસાલ થઇ પડે છે. અમેરીકા અને ઈંગ્લેંડથી “વેટ-લીફ્ટીંગ”નાં એજન્ટે મંગાવવા કરતાં, ચારગણા સસ્તા, અંગબળની બનાવટના, મન-માગતાં “ડીસેટ” “પારબેલ્સ,” “ડમબેલ્સ” અને “કેટલ-બેલ્સ” વીગેરે ઘટતી સામગ્રીઓ મળી શકશે. વીગત માટે લખો:—

તેહમુરસ્થ હા. સરકારી,
ફર, પાટક-હાઉસ, એમપ્રેસ સીનેમાની બાજુમાં,
લેખીંગટન રોડ,—ગ્રાંડરોડ. મુંબઇ

મકરણ ૪ થુ.

કસરતથી હૃદય (“હાર્ટ”) શું નબળું થાય છે?

કસરતથી “હાર્ટ” (હૃદય) નબળું પડતું નથી, પણ કસરત, મહેનત, અને ખાવા પીવામાં વપરાતી બેદરકારીથી “હાર્ટ” જરૂરજ નબળું બનતું જાય છે.

મજૂર વર્ગ અને ખુદ આપણાં ઘરનાં નોકર-ચાકરો કે મજૂરોનાં “હાર્ટ” નબળાં થતાં કે “હાર્ટ” “ફેલ” થતાં આપણાં સમજવામાં કે જાણવામાં આવતાં નથી. તેઓ આપણાં કરતાં હજાર ગણું કામ અને મહેનત તથા જહેમત કરે છે, છતાં ચાલુ મહેનતના મહાપરાયી તેઓનું “હાર્ટ” એટલું મજબુત બને છે કે તે ગમે એવી જીવંતોડ મહેનતને પણ નુકસાન વગર પુગી વળે છે. એવાજ મહાવરો આપણે પણ પાડ્યે તો આપણું પણ હાર્ટ તેઓનાં જેટલું મજબુત બની શકે અને નબળું પડવાની કે “હાર્ટ” એકાએક “ફેલ” થવાની ધાસ્તી રહેજ નહીં અને જીંદગી લંબાવી શકાય.

મહેનતથી હાર્ટ મજબુત બને છે, અને આજસાધથી નબળું પડતું જાય છે. મહેનતમાં માણસોજ લાંબુ જીવે છે. આજસુ માણસો ડુંકી જીંદગી ભોગવે છે. મહેનતમાં માણસોજ ખીમારીથી ઘણે ભાગે વેગળા હોય છે. જ્યારે આજસુ માણસો જીંદગીભર ખીમારી અને બેચેનીમાં ગીરફતાર રહે છે.

મહેનતમાં માણસોની જીંદગી લાંબી અને સુખી હોય છે. આજસુ માણસોની જીંદગી ડુંકી અને દુઃખી હોય છે.

કસરતમાં ધીમે ધીમે અને સંભાળભરી રીતે વધારો કરતાં લોકો સુધરે છે, “હાર્ટ” મજબુત થાય છે, અને તંદરસ્તી જોરેમંદ બને છે.

કસરતમાં ઝડપી વધારો કરવા જતાં, તેમજ બેદરકારી વાપરતાં સાદામાં સાદી અને હલકામાં—હલકી કસરત પણ નુકસાનકારક થઈ પડે છે અને “હાર્ટ” ને નબળું પાડે છે.

ખોરાકની બેદરકારીથી જેટલાં “હાર્ટ” નબળાં પડે છે તેટલાં કદીપણ કસરતથી થતાં નથી. હદ ઉપરાંત ખાવું, કે દિવસમાં અનેકવાર ખાઈને પેટ ભરવું, શરિરને તોડી નાંખે છે.

ખોટી ધાસ્તી કે ડર રાખવાથી હાર્ટ નબળું પડે છે. માટે કાંઈ પણ જાતનો ખોટો ડર કે ધમ્પારો રાખવો જોઈએ નહીં. છતાં રાખીને અને હિમત રાખીને કામ, મહેનત અને કસરત કરવાથી કદી “હાર્ટ” નબળું પડતું નથી.

આપણું “હાર્ટ” પણ એક “મસલ” (સ્નાયુ) છે. જેમ એક મસલને કસરત મળવાથી તેનું કદ વધે છે અને શક્તિ વધે છે, તેમ “હાર્ટ” પણ “મસલ” હોવાથી, જ્યારે તેને કસરત કરીને વધુ કામનો ભોળો આપવામાં આવે છે, ત્યારે તે કદમાં સહેજ વધે છે, અને વધુ ઠોકદાર ધબકારો સાથે લોહીને “પમ્પ” કરી શરિરના દરેક ભાગમાં મોકળે છે. મજબુત શરિરમાં નાનું “હાર્ટ” હોયજ નહીં પણ સહેજ કદમાં મોટુંજ બને છે. અને મજબુત, મોટું “હાર્ટ” ધીમા અને કમજોર ધબકારાવાળું હોતુંજ નથી પણ દમામદાર અને ઠોકદાર કદમ ભરી, શરિરમાં લોહી પુલું સરળતામાં મોકલાવે છે.

મજબુત માણસો જ્યારે ખાવા પીવામાં સંભાળ રાખતા નથી ત્યારેજ તેઓ ડુંકી જીંદગીમાં મરણ પામે છે. જે મજબુત માણસો ખાવા-પીવામાં અને બીજી

બાબતોમાં સંભાળ વાપરે છે, તેઓનું હાર્ટ મજબૂત હોવાથી લાંબાં વરસો સુધી તેઓનાં શરિરની સેવા બળવે છે, જેથી તેઓ સાધારણ માણસો કરતાં વધારે લાંબી જીંદગીની માજ ચાલે છે.

આ ઉપરથી જોઈ શકાય કે સંભાળભરી કસરતથી “હાર્ટ” મજબૂત થવું જોઈએ, જ્યારે કોઈપણ પ્રકારે ખોટી જીંદગી પાળવાથી “હાર્ટ” નબળું પડે છે, કારણ કે ઘોણા અને બાંધા નબળાં પડે છે.

કસરત કરનારાં માણસોની જીંદગી થું દુકી થઈ જાય છે?

કદી નહીં!!! તેજ માણસો એવું સુરખાઇભરેલું બોલે છે, કે જેઓએ, કદી પણ હિંમત પ્રકારની કસરતો કરી જણી ન હોય, અથવા કે જેઓને કસરત અને કસરતબાજ માણસો સામે કાંઈ જાતી અભાવ કે વિરોધ હોય.

ધણા પહેલવાનો જીવાંન કમરે મરણ પામવાનું કારણ કાંઈ અકસમાવીક હોય છે, અથવા તેઓની ખાવા પીવાની અને સંસારી બાબદોમાં બેરકારીનું તે પરિણામ હોય છે.

ખુદ ડાક્ટરો કબુલ કરે છે કે કસરતબાજ અને મહેનતુ માણસો લાંબુજી જીવે છે.

લીમા કંપનીઓની ખાતરી થઈ છે કે મજબૂત માણસોના લીમા ઉતારવામાં તેઓને હિંમતો બહોળો નફો થતો રહેશે છે, કારણકે તેઓ અચાનક બીમારીઓમાં સળદી દુક કમરે મરણ પામતા નથી.

મજબૂત માણસોનું જીવાનીમાં નિપજવું મરણ, કસરત નહીં, પણ ધણીવાર જીંદગીની હાલના જમાનાની ખીકટ આફતો, અને શીકર-ચિંતા તથા ગરીબાઈ કે લાચારીની મુંઝવણ હોય છે.

માટે જીવાનીની જાહેજલાલી લાંબો વખત નીલાવવી હોય, છુટાપામાં પણ અમન—અમન મુંઝવણ હોય, અને લાંબી જીંદગીની ચાવી ધરાવવી હોય, તો કાંઈ પણ કસરત અને મહેનત ચાલુ રાખો.



પ્રકરણ ૫ મું.

નહાવા-ધોવા વિષેના અમુલ્ય નિયમો.

નહાવાને માટે ગરમ પાણી સાફ હોય છે કે ઠંડું ?

આ સવાલનો જવાબ બધાને એક જ સરખો લાગુ પાડી શકતો નથી. જેના તેના બાંધાપર આધાર રહેલો છે. નાળુક-નાતવાંન માણસોને ઠંડાં પાણીએ નહાવાથી શારર ઠંડું બની સરદી લાગવાનો સંભવ રહે છે. જેથી તેઓ ઘણીવાર સળખમ, ઠંસો અને છાતીની સરદીની બીમારીમાં પટકાઇ પડે છે. તેઓની નબળી તબીબતનાં પરિણામે તેઓમાં પુરતી જોઇએ તેટલી ગરમી હોતી નથી જેથી ઠંડા પાણીને તેઓની આમડીની ગરમી ટકકર મારી શકતી નથી, પણ ઠંડાં પાણીની સરદી આમડી રસ્તે શરિરમાં સોસાય કે પચે છે.

સારી તંદુરસ્તી અને મજબુત બાંધાનાં માણસોના શરીરમાં પુરતી ગરમી હોય છે, જે ઠંડાં પાણીની સરદીને મારી હટાવવા ઉપરાંત તેમાંથી શક્તિ, વધુ ગરમી, અને લહેજત પેચે છે.

સારા બાંધાનાં માણસોએ ઠંડાં પાણીએ નહાવાની ટેવ પાડવી સારી છે. પણ અઠવાડ્યામાં દરેક માણસે ઓછામાં ઓછા, બે વેળા ગરમ પાણી અને સાબુનો સારો ઉપયોગ કરીને નહાવાની આસ જરૂર છે. તેમ કરવાથી શરીરમાંનો વધુ ચીકસ-દાર કચરો અને પરસેવો આમડીને મેલી અને સુકી બનાવી શકતાં નથી. આવી રીતે ગરમ પાણીએ નહાવા પછી શરીરપર થોડું ઠંડું પાણી નાંખી ઉકવું તાજગીભરેલું છે.

નબળા બાંધાનાં માણસો પણ ધીમે ધીમે ઠંડાં પાણીએ નહાવાની ટેવ સહેલાઈથી પાડી શકે છે, જેથી તેઓની દૈન્ય સુધરતી જાય છે.

ગરમ પાણીએ નહાતી વેળા પાણી પહેલાં પગના ભાગપર નાખવું અને પછી ત્યાંથી શરીરના ઉપલા ભાગોપર નાખતાં જવું.

ઠંડા પાણીએ નહાતી વેળા પહેલાં પાણી માથાંપર નાંખવું અને પછી નીચે ઉતરતાં જવું એટલે કે શરીરના નીચલા ભાગોપર નાખતાં જવું.

“શાવર-બાથ” ઘણોજ ફાયદાકારક છે.

સાધારણ રીતે નહાતાં આપણને એક હાથમાં કળસો રાખા, તેમાં પાણી ભર નહાવું પડે છે. આથી પાણી રેડવાનું તથા બન્ને હાથે શરિરને ચોળવાનું કામ એકી વખતે થઇ શકતું નથી.

“શાવર બાથ” લેવાની રીત એવી હોય છે, કે માથાં ઉપર કે બાજુમાં નળની સાથે “હારી”ની કુવારા મીસાલ સગવડ મેળવી શકાય છે. નળની આવી ફેરવ્યાથી પાણી કુવારા મીસાલ શરિરપર મારવામાં આવે છે, જેની આમડી ઉપર વીજળીક અસર થાય છે, અને નાતવાંન કે મોટી ઉમરનાં માણસોને ગોચા જીવાની મળતી હોય એવું માલમ પડે છે. પાણી, ઉપર કે બાજુએથી આપમેળે શરિરપર મારવામાં આવતું હોવાથી બંને હાથો આલી હોય છે, જેથી તેમની સામડી મદદથી શરિરના ભાગોને રગડી-ભચડી અને મથડીને ચોળી શકાય છે, જેથી ઉત્તમ સ્વચ્છ અને બેનની તથા આંખની ઠંડક તથા લોહીનું

શરીરમાં સરળતાથી ફરવું વીગેરે ઉત્પન્ન થાય છે. શાવર-ખાંધ બનાવવાની સગવડ કંઈ ઘણી ખરચાણ નથી, અને તે ઘણીજ ફાયદાકારક છે. આપણાથી ન બને તો નળી-બનાવનારને કહેવાથી તુરંત બનાવી શકાય છે.

કસરત કરવા પછી નહાવાની જરૂર છે કે?

કસરત કર્યા પછી નહાવાથી શરિરમાં ઘણી રાહતભરેલી લાગણી ઉત્પન્ન થાય છે. આમડી પરસેવાના ચીકાસથી બંધ રહેતી નથી પણ ખુલ્લી અને સુવાળી માલમ પડે છે. મગજ શાંત માલમ પડે છે. આંખમાં ઠંડક ઉત્પન્ન થાય છે. માથાના બાલની ચીકાસભરી ચીવટ હાલત દુર થાય છે અને બાલ નરમ અને સુવાળી માલમ પડે છે.

કસરત કરવા પછી નહાવામાં આવતું નથી ત્યારે આમડી ચીકાસ અને ચીવટાઇ ભરેલી માલમ પડે છે, આંખ ગરમ રહે છે, અને શરિરને ગોવા સંપૂર્ણ રાહત ન મળી હોય એવું લાગે છે. કપડાં પણ પરસેવાથી ચીકણાં બની યેચેની ઉત્પન્ન કરે છે.

કસરત લેવા પછી કેટલો વખત રહીને નહાવું?

કસરત કરવા પછી થાકેલાં અને પૂર્ણ ગરમ થયેલાં શરિરે તરત નહાવું સલાહકારક નથી. શરિરની ગરમીમાં એકદમ વધારો થઇ જાય છે, અને રાહત અને થંડકને બદલે યેચેની માલમ પડે છે.

કસરત કરવા પછી આસ ઉંડો ચાલતો હોય છે. અને હૃદય ("હાર્ટ") નું કામ પણ ઝડપથી ચાલતું હોય છે, જે શરિરને ફાયદો કરનારો હોય છે. તેવામાં થાકેલાં શરિરે તરત નહાવાથી સ્વાસ્થ્ય અને હૃદય ("હાર્ટ") નું કામ મંદ પડી જાય છે.

માટે ઉત્તમ ઉપાય એ છે કે કસરત કરવા પછી શરિરમાં વધી પડેલી ગરમી અને હૃદયના મજબુત કામના ધબકારા નરમ પડે કે પછી નહાવું હોય તો નહાઇ લેવું.

ભોજન લીધા પછી તરત નહાવું સાફ છે કે?

કંઈ પણ ખોરાક ખાવા પછી આપણી શક્તિ આપણું લોહી, પેટના ભાગો તરફ જરૂરપત-શક્તિને મદદ કરવામાં મશગુલ હોય છે.

નહાતી વખતે જ્યારે શરીર પર પાણી રેડાય છે, ત્યારે આપણાં લોહીનાં ઘણા ભાગ આમડી તરફ ધસે છે.

માટે ખાધા પછી તરત નહાવામાં આવે છે, ત્યારે આપણી શક્તિને, આપણાં લોહીને એ તરફ દોડાદોડ કરવી પડે છે. એક તો જરૂરપત-શક્તિ તરફ અને બીજું આમડીએ તરફ કે શરીરની સપાટી તરફ.

આ ઉપલાં કારણના સમયે ખાધા પછી તરત નહાવું સલાહકારક નથી. પણ ખાધા પછી, કે ભોજન લીધા પછી દોઢ કે બે કલાક રહીને નહાવું સાફ છે અથવા તો પહેલાં નાહી લઇને પછી ભોજન લેવું.

પ્રકરણ ૬ હું.

શુ “સેનડો સીસટીમ” “મસલ કનટ્રોલ” અને “વેટ-લીફ્ટીંગ” નુકશાનકારક છે ?

શુ સેનડો સીસટીમ નુકશાનકારક છે ?

સેનડો સીસટીમ નુકશાનકારક હોતો તો ખુદ “સેનડો” આઢ્યો મજબૂત થયો હોતો નહીં, અને તદ્દન જીવન ઉપરજી મરણ પામ્યો હોતો. કોઈપણ જાતની કસરત કે મહેનત, જ્યારે પેદરકારીથી કરવામાં આવે છે ત્યારે તેનાથી અનેક પ્રકારના ગેર-ફાયદા થયા વીના રહેતોજ નથી.

મેં “સેનડો-ડમબેલ્સ” વાપરવાનાં શરૂ કર્યાં તેને આજે સાત વરસ થયાં છે. આ સાત વરસ દરમિયાન મારાં “મસલ્સ” બહોળાં સફાઈદાર રીતે ખીલતાં રહ્યાં છે. મારાં કૌવતમાં “સ્પ્રીન્ગ ડમબેલ્સથી બહોળાં વધારો થયા પામ્યો છે. “સેનડો”નાં “સ્પ્રીન્ગ-ડમબેલ્સ” મારે કસરતનું માનીતું જોગજ છે.

મારી પાસે બહુ જીવાન્યાઓ ફરીયાદ કરતા આવ્યા છે કે સેનડો-સીસટીમથી તેઓનાં હાર્ટ નબળું બન્યું છે. તેઓને મારી નજર સામે કસરત કરાવી જોતાં માલમ પડ્યું છે કે તેઓની કસરત કરવાની તેમાં ખાસ કરીને શ્વાસ લેવાની રીતી બહુજી ખામી ભરેલી હતી. તે ખામીઓને સુધારતાં તે જીવાન્યાઓ ફરી “સ્પ્રીન્ગ-ડમબેલ્સ” વાપરતા થયા છે, તેઓનાં નબળું હાર્ટ મજબૂત બન્યું છે, અને હવે તેઓ ખીજઓને પણ તે વાપરવાની ભલામણ કરે છે.

બહુ જીવાન એકરીઓ તેમજ મોટી ઉમરની સ્ત્રીઓને પણ મેં “સ્પ્રીન્ગ-ડમબેલ્સ” પર “સેનડો-સીસટીમ” ની કસરતો શીખવી છે, જેથી તેઓનાં શરીરમાં બહોળાં ફાયદાકારક ફેરફાર કરી શકાયો છે.

હાલમાં દુન્યામાં ચોતરફ “શ્રીઝીકલ-કલ્ચર” ના અનુભવીઓ “શ્રીઝીકલ-કલ્ચર” શીખવવાનો ધંધો ફોલોમીટી અને મોટા પાયાપર કરે છે, અને તેઓમાંથી પોણા બાજ ખુદ “સેનડો” ના ચેલ્જીઓ છે કે જેઓએ પંદર, વીસ કે પચીસ વરસની વાત-પર “સેનડો સીસટીમ” ની શરૂઆત કરી હતી.

સેનડો સીસટીમ કોઈ જાણીતર માણસના હાથ નીચે શીખવાથી બહુજી ફાયદાકારક માલમ પડશે.

શુ “મસલ-કનટ્રોલ” ગેરફાયદો કરે છે ?

“મસલ-કનટ્રોલ” એ શરીરના સ્નાયુઓ (મસલ્સ) ઉપરનો આપણી મનશક્તિ નો કાબુ મેળવવાનો હુનર છે.

આ હુનર કાંઈ આજનો નવો નથી. અસલના રોમન, અને ગ્રીક પહેલવાનોમાં પણ તે જાણીતો હતો. રોમ અને ગ્રીસ દેશોની પડતી સાથે આ હુનર તેમજ કસરતનો હુનર જીલ્લી જવાયા હતા.

હાલમાં ખાસ કરીને ગયાં ૩૫ વરસની સેનડોની જાહેજલાલી પછીથી, કસરતનો હુનર ઓકવાર ફરીથી સજીવન ધધો છે અને તે કોવત મેળવવા માટેજ નહીં પણ અનેક જાતની નબળાઇઓ અને ખામીઓ દૂર કરવા માટે.

૨૬ શું 'સેન્ડો સીસટ્રીમ' 'મસલ-કન્ટ્રોલ' અને 'વેટ-લીફ્ટીંગ' નુકશાનકારક છે ?

“મસલ-કન્ટ્રોલ” નો હુનર હાલના વખતમાં યોકોના નગરમાં લાવી મેળનાર મેક્સીક (Maxiok) નામનો જરમન છે કે જે હાલમાં ઇંગ્લેન્ડમાં રહે છે અને તેની ઉંમર હવે ૪૦ વરસ ઉંમરની છે.

જો માણસ સુમારે ૭ વરસની ઉંમરે ચાલતાં શીખ્યો હતો, અને કુટુંબમાં તેની જીવવાની આશા સુધી દીધી હતી. પણ તે “લંગડો-હુલો” બનવા પામ્યો, અને કેટલાંક મજબુત માણસોને જોઇ તેને મજબુત થવાનું ઘણું ગમતું. તેણે માથાપની છુપાછુપ કરતો શરૂ કરી અને મજબુત થતો ગયો. તેનાં “મસલ્સ” મજબુત અને મોટાં બનવાથી તેને પોતાનાં “મસલ્સ” ને હવાવવાનું મન ઘણું થતું. આ ઉપરાંત તે સંઘળાં મસલ્સ હાલતાં શીખ્યો, જેને તેણે “મસલ-કન્ટ્રોલ” નામ આપ્યું અને તે નામની તેણે એક ચોપડી લખી છે. (Muscle-Control by Maxiok) જે સુમારે ૫૦ મોટા ફોટોગ્રાફનાં પીકચરોથી ભરપૂર છે, અને સ્ક્રુલે જતા છોકરાઓને તે ચોપડી આપવી હોય તે પીકચરો જોઇને તેઓનું મન મજબુત થવા પાછળ દાડે છે, અને તેઓ હંમેશાં મજબુત થવાની કોશિશ કરે છે.

જ્યારે એક માણસ સારી રીતે “મસલ-કન્ટ્રોલ” બતાવી શકે છે ત્યારે તે શરિરની સંપૂર્ણ ખીલવણીનો પુરાવો બતાવે છે.

“મસલ-કન્ટ્રોલ” કરી એટલે બધાં “મસલ્સ”ને હલાવીને શરિરના ગુદા ગુદા ભાગોને કસરત આપી શકાય છે.

“મસલ-કન્ટ્રોલ” સારી રીતે કરતું હોય તો શરિરના અંદરના ભાગોને ધણીજ સારી કસરત આપી શકાય છે, શરિરનું સાંસ્ક્રામિક ઘણું મજબુત બતાવી શકાય છે, અને શરિરને અંદરથી સાફ રાખી શકાય છે.

ધણાં માણસો પોતાનાં શરિરને સંપૂર્ણ કાબુ મેળવી શકતા નથી, જેથી તેઓ “મસલ-કન્ટ્રોલ” બતાવી શકતા નથી, અને પછી “મસલ-કન્ટ્રોલ”થી નુકશાન થાય એવું બાલતાં કરે છે, જેમાં કાંઈખી વચ્ચે કે સત્ય હોતું જ નથી.

શું વેટ-લીફ્ટીંગ “હાર્ટ” નબળું કરે છે ?

શરિરની બાંધણી ખીલવવા માટે, શરીરપર રાક્ષસી “મસલ્સ” ખીલવવા માટે તથા કૌવતમાં અદ્યુત વધારો કરવા માટે “વેટ-લીફ્ટીંગ” ઉત્તમ કસરતનું સાધન છે.

“વેટ-લીફ્ટીંગ” થી કૌવત એટલું જલદી વધતું જાય છે, કે કુદરતી એક માણસ લલચાય છે, અને ટુંક વખતમાં લગ્નમાં મોટો વધારો કરી ઉચ્ચકવા માંડે છે. જેથી શરીરના ભાગોપર ઝાંચીતો બોલો આવી પડવાથી છાતીના ભાગો નબળા પડે છે, “હાર્ટ” નબળું થાય છે. આવી રીતે ઉતાવળું પગલું ભરીને “વેટ-લીફ્ટીંગ” નાં નિર્દોષ નામને અદનામ કરવામાં આવે છે.

જો “વેટ-લીફ્ટીંગ” ની શરૂઆત ધીમેથી કરવામાં આવી હોય તો શરીર સંગીન અને જોરમંદ એટલી ઉંદ સુધી બનાવી શકાય છે, કે કસરત કરનાર મોખા પોતે સમજી શકતો નથી કે તેનાં શરીરમાં શું અમતકાર થઇ ગયો છે.

વેટ-લીફ્ટીંગની કસરત સાધારણ ૧૮ વરસની ઉંમરથી શરૂ કરી શકાય છે. મોટી ઉંમરનાં માણસો પણ ૪૦, ૪૫ અને કેટલાક ઘણલાઓમાં જો શરીર સંસ્કૃત હોય તો ૫૦ વરસની ઉંમરે પણ “વેટ-લીફ્ટીંગ” ધીમા પ્રકારમાં લઈ શકે છે.

પકરણ ૭ મું.

અપવાસથી બીમારીઓ દુર કરી શકાય છે અને તંદરેસ્તી
મેળવી શકાય છે.

અપવાસથી કાંઈ ફાયદો મેળવી શકાય કે ?

અપવાસના કુતરથી એવા અમતઢરીક ફાયદાઓ થયા છે, કે જેવા ફાયદાઓ કદી
પણ દવા-દાર કે બીજા ઉપાયોથી થયા નથી.

આપણી માટે, સાધારણ, કે બીજા કાંઈ મશીનો આપણે વાપરતાં હોઈએ,
તેમને હાંપિ વખતે આખાં ખોલી નાખી અંદરના ભાગોને બરાબર સાફ-સફા કરી
પાછા ગોઠવી દઈએ, ત્યારે તે સાંચા કામ ગોવા નવું બની ગયું હોય એવી રીતે
કામ આપે છે.

તેજ મીસાલ અપવાસથી શરીરના અંદરના ભાગોને આરામ મળે છે, અને
તેઓને સાફ થોઈ કલાકયા હોય એવું માલમ પડે છે.

અપવાસથી અનેક રોગો સારા કરી શકાયા છે, જેવા કે પેટ-આંતરડાં-કબેજ-
તલ્લી અને શુદ્ધાના રોગો, છાતીના અનેક પ્રકારના દરદા, સંધીવા, લકવાની અસર,
રોગાનું ઢીલાપણું (Weak-Nervos), આંખની અને માથાના તથા ગળાનાં ભાગોની
નબળાઈ. અને મગજની નબળાઈ વીગેરે અને બીજા અનેક રોગો અને બાધીઓ
કે જેમાં “આપરેશનની” જરૂર જણાઈ હોય તેવા પણ અપવાસથી ટાળી શકાયા
છે. અપવાસે બહુવાર મરણનોત્તર માંદગી ભોગવતાં માણસોને મોતનાં ડાચાંમાંથી
પાછાં ખેંચી લીધા છે.

અપવાસ કયો હોય તો કસરત લઈ શકાય કે ?

શરીરનો કચરો રોગરગમાંથી થોઈ કાઢવાની મતલબથીજ અપવાસ કરવામાં આવે
છે. કસરત કરવાથી પણ શરિરનો કચરો સાફ થતો રહે છે. માટે અપવાસ જેના પણ
કસરત કરવી સારી છે, પણ બહુજાજ નરમ પ્રકારની સાદી કસરતોજ કરવી, અથવા
ચાલવા કે ફરવા જવાની કસરત લેવી, જે પણ અપવાસના વખતમાં પુરતી ગણાય છે.

અપવાસ કેટલો વખત કરવો ?

અપવાસ એક ભોજનનો થઈ શકે છે, અને એક દિવસનો, એક અઠવાડિયાનો કે
એક મહીનાનો અને તેથી વધુ દિવસોનો પણ થઈ શકે છે. એક માણસે ૯૦ દિવસનો
અપવાસ કરી પોતાના અનેક રોગો સારા કર્યા છે. હાંપિ અપવાસ, બહુકાર ડાક્ટરોની
બીવી દેખરેખ હેઠળ અને તેમની ભલામણ પ્રમાણે કરવા સલાહકારક છે.

કેટલા વખતનો અપવાસ કરવો તેના આધાર સ્ત્રી કે પુરુષના બાંધા અને
નીલબાની શક્તિ પર રહેલા છે.

૨૮ અપવાસથી ખીનારીઓ દુર કરી શકાય છે અને તંદરસ્તી મેળવી શકાય છે.

અપવાસ કેવી રીતે કરવો?

કાંઈ વેળા શરિર અને મગજ ભારી માલમ પડવે જો એક બોજનનો અપવાસ કર્યા હોય, એટલે જો એક વેળાનું બોજન ન લીધું હોય, તો ખીજાં બોજનનો વખત થતાં, ફર્યાદ દુર થાય છે, અને કુદરતી ભુખ છુટે છે.

એજ પ્રમાણે બે બોજન કે એક આખા દિવસનો અપવાસ કરવાથી પણ શરીરમાં અચુક સુધારો કરી શકાય છે. માથું દુઃખનું અટકે છે. સાધારણ “શીવર” હોય તો તે દુર થાય છે.

સાધારણ ખી તખીઅન બગડવે, ખોરાકપરથી થોડો વખત હાથ ઉઠાવે, એક કે બે બોજન ન લેતાં, કે એક કે બે દિવસનો અપવાસ કરવો અથવા ખોરાકના જથ્થામાં કાપકુંચ કરી નાંખવાથી તખીઅતમાં તરત સુધારો માલમ પડે છે. ભુખ કાઢતી વેળા પાણી પીવું, અથવા “કુટ” નો રસ પીવો અથવા ગમે તો ખાતી કુધ ઉપર રહેવું. ખાત્રી પુષ્કળ. અપવાસ વેળા પીવુંજ જોઈએ, નથી શરીરના અંદરના ભાગો ધોવાઈને સાફ બનતા જાય છે.

શરિરની ફર્યાદો અને માંદગીઓ ગંભીર પ્રકારની હોય તો તે એમ બતાવે છે કે શરિરમાં કચરો વધુ પ્રમાણમાં એકઠો થયો છે, અને તેથી લાંબા અપવાસની જરૂર છે.

બે-પાંચ કે વધુ દિવસનો અપવાસ કરતી વેળા ખોરાક ધીમે ધીમે છોડતા જવું. એક બોજન છોડવું, પછી બે બોજન છોડી, કુધ ઉપર રહેવું, પછી તે પણ છોડી ખાત્રી ઉપરજ રહેવું. જ્યારે ખી ભુખ લાગી આવે કે પુરણ પાણી પીતા રહેવું, નથી ભુખને ધીમે ધીમે ભુલી જવાય છે.

પહેલા એક કે બે દિવસ ભુખ પછી લાગશે. પછી ભુખ ઉડી જશે અને માંદાંમાંથી ખરાબ વાસ નીકળવાની શરૂઆત થશે. જે દેખાડો આપે છે કે શરીરમાં વધી પડેલા કચરો ધોવાય છે. આ દરમ્યાન આપણી તદન સાદા પ્રકારની કસરતો તરમ રીતે ચાલુ રાખવી અને કામકાજ પાછળ ધ્યાનને રોકવું. પછી જ્યારે શરિરનો કચરો આવી રીતે સાફ થઈ રહેશે હશે, ત્યારે પાછી કુદરતી ભુખ પુર જોશમાં લાગશે.

આ વખતે સંભાળ લેવાની જરૂર છે. એકદમ કાંઈ ખાદ્ય લેવાથી લાંબો આરામ ભોગવેલાં શરિર અને હોઝરીને આંચકો સમાન લાગે છે, નથી ભણીવાર ગંભીર પરીણામો નીપજ્યાં છે. માટે સહેજ કુધ પીવાની શરૂઆત કરવી. પછી ધીમે ધીમે કુધના જવામાં વધારો કરવો. આ પ્રમાણે બે ચાર દિવસ કુધપર રહી પછી કુટ. આછા પ્રમાણમાં ખાવાની શરૂઆત કરવી. આવી રીતે કુધ અને કુટપર બે ચાર કે વધુ દિવસો પસાર કરવાથી અચંગ ફાયદો અને શક્તિનો વધારો માલમ પડશે. પછી ધીમે ધીમે આપણાં બોજનની ખીજ વાણીઓ ખાવાની શરૂઆત કરવી, અને ત્યાર પછી હંમેશાં ખોરાકમાં અંદાજ રાખવાથી સાફ થયેલાં શરીરને પાછું બગાડી શકાઈ નથી.

અપવાસ વેળા કોઠો તથા આંતરડાં સાફ રાખવાની જરૂર.

શરિરમાં કચરો વધી પડવાથી ખીનારીઓ ઉત્પન થાય છે. તેથી તે કચરોને બહાર કાઢવા આપણે અનેક ઉપાયો લઈએ છીએ, જેમાં અપવાસનો ઉપાય પણ આવી જાય છે.

જ્યારે શરિરમાંનો કચરો સાફ કરવા માટે આપણે અપવાસ કરીએ છીએ, ત્યારે અપવાસને કચરો સાફ કરવાનાં કામમાં મદદ કરવા માટે એડયાનો સાહેબે જોલાબ શરૂઆતના દીવસોમાં આંતરે આંતરે લેવાથી હોઝરી સાફ થાય છે. તેમજ “એનીમા” પણ આંતરે આંતરે બહાર દરરોજ અપવાસ લેવા જો લેવામાં આવે તો આંતરમાંના ભાગો સાફ બને છે. આથી અપવાસ લેવા શરીરમાંથી કચરો અને માંદગીઓ બાહ્ય કાઢવાનું કામ બહુ જડપી બને છે.

અપવાસ લેવા શરિરનું વજન ઘટશે, અને નબળાઈ ધીમે ધીમે માલમ પાતી જશે. પણ તેથી મભરાવાની જરૂર નથી. નબળાઈ વધુ પ્રમાણમાં માલમ પડે તો જોલાબ લેવાનો માંડી વાળવો, પણ “એનીમા” લેવાજ જોઈએ.

ભાંયો અપવાસ એકદમ હાથ ધરવા કરતાં પહેલાં કુકો અપવાસ અજમાવવાથી કાયદો બહુ થશે.

પહેલાં એક-બે દિવસનો અપવાસ અજમાવવો. પછી શુભારે અઠવાડિયું કે આઠ-દસ દિવસ જવા દઈને, ત્રણથી-પાંચ દિવસ સુધીનો કે એક અઠવાડિયાનો અપવાસ અજમાવી જોવો.

એકદમ ભાંયો અપવાસ કરવા કરતાં અવારનવાર એક ભોજન નહીં ખાવું, કે એક બે દિવસનો નાનો અને હલકો અપવાસ કરવો બહુ સગવડ ભર્યો થઈ પડશે.

માટી ઉચરનાં માથુસોએ જીવાનીભરી હાલત ભોગવવા માટે તથા પોતાની અનેક ફરીઆદો માટે અપવાસને પોતાનો ખાતરી ભર્યો અને ફનેહમંદ ડાકદર ગણી લેવાની ખાસ જરૂર છે.

આવાર-નવાર નાનો અપવાસ કરવાથી સદા નીરોગી રહેવાય છે, અને જાંદગી બહુ લાંબી બનાવી શકાય છે, અને બુઢાપામાં જીવાનીનો જીરુસો કાયમ રહે છે.



જેલાખ તથા એનીમા વચ્ચેનો તફાવત તથા તેમનો ઉપયોગ.

જેલાખ લેવાથી શરિરને શું ફાયદો થાય છે ?

જેલાખ લેવામાં ધણી ફાયદો સમાયલો છે. જેલાખ લેવાથી પેટ તથા આંતરડાંમાંનો કચરો સાફ થાય છે, જેથી શરિરમાં એકઠો થયેલો કચરો લોહીમાં બેળાવાની બાસ્તી રહેતી નથી, અને લોહી શરિરમાં સરળ રીતે ફરવાથી તબીબીયત સારી રહે છે.

શરિરની સમગ્ર બીમારીઓનું મુળ કોષમાં કે હોજરીમાં સમાયલું છે. જ્યારે કોષ કે હોજરી બરાબર સાફ રહેતાં નથી ત્યારે કચરો શરિરમાંથી સરળ બહાર નીકળવાને બદલે લોહીમાં બેળાય છે, અને તેમાંથી અનેક પ્રકારની નાની કે ગંભીર માંદગીઓ ઉભી થાય છે.

જેલાખની જરૂર જણાય ત્યારે તરત તે લેવાથી કોષ સાફ બનાવીને ગંભીર માંદગીઓ અને તેમાંથી ધણીવાર નિપજતાં કવખતનાં મરણો ટાળી શકાય છે.

સૌથી ઉત્તમ જેલાખ કયો છે ?

એડવાન્સ સાદો જેલાખ સૌથી ઉત્તમ છે. મીઠાના જેલાખ કે જલદ દવાઓના જેલાખો શરીરનો આંદરની, કોષની અને આંતરડાંની આમડીપર જલદ અસર કરે છે, આંતરડાંના ભાગેને વખત જતાં મુકા બનાવી નાંખે છે, જેથી આંતરડાંના ભાગોનું કામ ચોક્કસ નિયમીત થતું નથી અને કલટો કબજિયાતમાં વધારો કરે છે.

જેલાખ કેટલા કેટલા વખતે લેવો જોઈએ ?

ઉપરતાં છોકરાંઓ આવાપીવામાં માટાં માથુસ જેટલો કાચુ રાખી ચૂકતાં નથી, તેથી તેઓને માટે જેલાખની જરૂર, કોષો સાફ બનાવવા માટે, વારંધડીએ પડે છે. તેઓને મહીનામાં બે વખત કે એક વખત નિયમીત જેલાખ આપવો સલાહકારક અને ડહાપણુભરેલો છે.

કેટલાંક માથાપો બચ્ચાંની તબીબીયત વિષે ઝાઝી કાળજી રાખતાં નથી, બલકે બેદરકાર રહે છે, અને તેથી નજીક કારણોમાંથી તેઓનાં બચ્ચાંઓ ભારી માંદગીમાં સપડાય છે, અને ધણીએક કવખતે મોતને શરણુ થાય છે.

જેઓ કસરત, ચોખ્ખી હવા અને ખોરાકના અંદાઝના નિયમો પાળતાં હોય, તેઓને દર મહીને જેલાખ લેવાની જરૂર નથી. કોષ વેળા જરૂર જણાય તો એનીમાનો ઉપયોગ કરવો અને એનીમા ચાલું વાપરવાથી સંતોષકારક ફાયદો ન જણાય તોજ એડવાન્સ જેલાખ લેવો.

ચાલુ જેલાખ કે એનીમાની આદત પાડવા કરતાં કોષને મજબુત કસરત અને ખોરાકની સંભાળથી સાફ રાખવો એ ઉત્તમ ધલાજ છે.

“ એનીમા ” લેવો સારો છે કે ?

જેલાખની ચાલુ આદત પાડવા કરતાં “ એનીમા ” નો ઉપયોગ ધણીજ સારો છે “ એનીમા ” નો ઉપયોગથી આંતરડાં ધોવાય છે. “ એનીમા ” નો ડબ્બો ઘરમાં રાખવાજ જોઈએ. તે આંતરડાં સાફ કરવા માટે તથા સ્ત્રીઓને “ કુચ ” લેવા માટે ધણીજ ઉપયોગી

ધણ પડે છે. શરીરના બહારના ભાગોની સફાઈ કરતાં અંદરના ભાગોની સફાઈ ઘણીજ અગત્યની છે. “ઝેનીમા” ની અસર જેલાળ કરતાં ઘણીજ સારી છે.

જો આપણું માથું, આંખો અને શરીર “ભારી” માલમ પડતાં હોય, માથું ડુબણું હોય, સળેખમ ઠાંસો વીગેરે થયાં, હોય. “શીવર” ની શરૂઆત માલમ પડતી હોય, તો તરત એક મજબુત ઝેનીમા લઈ લેવા અને પછી એક કે બે ભાગના ચુકવાની અથવા તે વેળા દુધનો કે ફટનો તદ્દત ઝાંછા પ્રમાણમાં ખોરાક લેવા, જેથી પાછળથી ઝોટી માંદગીના પંજમાંથી બચી જવાય છે.

કોઠામાંનો કચરો લોહીમાં ફરીવળી માંચે ચઢવાથી નાનાં બચ્ચાંઓને “તાણ” થઈ આવે છે. તે વેળા તરતજ ઝેનીમા આપી દેવાથી જલ્દી મીસાલ કાપદો માલમ પડશે, અને બચ્ચાંનો જીવ જોખમમાંથી છોડવી શકાશે.

કળાયાત મટાડવા માટે, તથા કોઠા અને હોજરી તથા આંતરડાંની લાંબા વખતની ફરીઆદો મટાડવા માટે ઝેનીમા વઢવાડયામાં એક કે બે વાર લેવાનું થોડો વખત ચાલુ રાખવું જોઈએ.

ઝેનીમા લેવાની ઉત્તમ રીત શું છે ?

ઝેનીમા લેતાં શીખવા માટે સ્ક્રિપ્સ જરૂર પડતું નથી. ઝેનીમાનો ઉત્તમ ઇલાજ અજમાવવા એ રમત મીસાલ સહેલું છે.

ઝેનીમાનો ડબ્બો કોઈપણ “કેમીસ્ટ” ની દુકાને સસનો મળી શકે છે.

ઝેનીમાનો ડબ્બો ભરીને સાબુનું પાણી લેવું. સાબુ જલદ પ્રકારનો હોવા નહીં જોઈએ.

પછી જળરોપર બેસીને “ઝેનીમા” લેવા કરતાં, જળરોં પાસે અબર (ઉંધાં) મુકીને, સફારાની જગ્યામાં નળી રાખી પાણી પોલવું અને આંતરડાંના ભાગમાં લેવું, તેના કરતાં યુક્લિમંડયે પડીને લેવાની રીત ઉત્તમ છે. માથાંનો ભાગ જમીન પર રાખવો અને “હીપ્સ” ના ભાગોને (સફારાના ભાગને) યુંદણ મંડયે પડી ઉંચો રાખવો જેથી પાણીને ઉંચે ચઢવું પડશે નહીં, પણ આંતરડાંના ભાગમાં સહેલાઈથી વહેશે.

ડબ્બાનું પાણી પુરું કરવું, અને પછી પેટના ભાગને આમથી તેમ મરડવા જેથી પાણી આંતરડાંમાં ચોતરફ ફરી વળી શકશે. હાજત આંચવાની કોશિશ કરવી જેથી પાણીને આંતરડાંના ભાગોમાં ફરી વળવાને પુરતો વખત મળશે. હાજત લાગી આવે તો જળરોંપર બેસી જવું. કચરો બરાબર નીકળી જતો ન લાગ્યા તો તરતજ ડબ્બામાં બીજું વધુ પાણી લઈ પાછો ઝેનીમા લેવો. આથી આંતરડાંમાંનો ઘણો કચરો નીકળી જવા પામશે.



પ્રકરણ ૯ મું.

સ્ત્રીઓએ ધ્યાનમાં લેવાબેગ અગત્યની બાબદો.

કસરત કરવાથી શું સ્ત્રીઓની ખુબસુરતી ઘટી જાય છે?

કદી નહીં. ગમે એવી ભારી પ્રકારની કસરતો કરવાથી સ્ત્રીઓ કાંઈ મરદ બની જતી નથી કે ખુબસુરતી યુભાવી દેતી નથી. પણ જેમ તેઓનું શરીરનું સંગીનપણું અને બળ વધે છે તેમ તેઓ વધુ અને વધુ પોતાની ખુબસુરતી પણ ખીલવતાં જાય છે. એજ કારણથી “ડાનસરો” (હિંચ પ્રકારનો કસરતી નાચ કરનારોઓ) સરકસમાં કામ કરનારી સ્ત્રીઓ તથા કસરતયાજી સ્ત્રીઓ હંમેશાં ખેંચાણકારક ખુબસુરતી ધરાવતાં માલમ પડે છે. માટે સમજવું આવશ્યક છે કે કસરત સ્ત્રીઓની ખુબસુરતી તોડવાને બદલે ખુબસુરતી ખીલવવાનું ખરેખર અને એકલું સાધન છે.

સ્ત્રીઓથી માસીક અડચણ વેળા કસરત લઈ શકાય કે?

માસીક અડચણ વેળા કસરત કરવી કે ન કરવી તે સ્ત્રીઓના પોતાના આંધાપર આધાર રાખે છે. સરકસમાં કામ કરનારી સ્ત્રીઓ તથા જે સ્ત્રીઓ ડાનસીંગ અને નાચ કરી બતાવવાનો ધંધો કરે છે, તેઓને કામનું રોકાણ હંમેશાં હોય છે, અને માસીક અડચણમાં હોવા છતાં તેઓને ડાનસીંગ અને નાચ વીઝેરના ઘેલોમાં ભાગ લેવાની જરૂર પડે છે. મજૂર વર્ગની સ્ત્રીઓને પણ માસીક અડચણ પાળતાં આપણે જોતાં નથી, તેનું એકજ કારણ છે કે તેઓને ફરજવાત મહેનત કરવીજ પડે છે. અને માસીક અડચણનો આરામ ભોગવતાં તેઓની પુંછ જાય છે.

માણ મહેનત કરવાના મહાબરોને સમયે તેઓના શરીરના ભાગો એટલા સંગીન હોય છે કે માસીક અડચણ વેળા તેઓને દુઃખ દરદ વેઠવા પડતાં નથી. માસીક અડચણ વેળા ધંધો છોડી ધરે એસવું પડતું નથી. અને તેઓના માસીક અડચણના દીવસો બીન હરકતે પસાર થઈ જાય છે.

આ ઉપરથી એમ માની લેવાની જરૂર નથી કે માસીક અડચણ વેળા પણ કસરત દરેક સ્ત્રીએ કરવીજ જોઈએ. જે સ્ત્રીઓ સારો મજબૂત સંગીન આંધો ધરાવતી હોય તેઓ એવી અડચણ વેળા પણ કસરત લઈ શકે છે, અને કામ ધંધો તથા મહેનત પણ કરી શકે છે. તેમજ જેઓનો આંધો સાધારણ હોય કે તખીબત નબળો હોય, તેઓએ માસીક અડચણ વેળા રાખેતા યુગ્મની કસરત કરવી નહીં. તેમજ આખો દીવસ દોરની માફક પડીને હંધ પણ કાઢવી નહીં. પણ ધરમાં કે આસપાસ ફરહર કરવું, ફરતાં હરતાં હંડા રવાસ અવારનવાર લેતા રહેવું અને બેસીને કાંઈ પણ કામ કરવું હોય તો યદાર બેસીને કરવું કે જોથી સુસતી માલમ પડે નહીં, અને માસીક અડચણના દીવસો કંઠાળાભર્યા થઈ પડે નહીં.

સ્ત્રીઓને હમેલ દરમ્યાન કસરતની જરૂર છે કે?

માનકાલ કહેતી થઈ પડી છે કે “સ્ત્રી સુતાવડમાં સુતી અને મરવા સુઈ, બરાબર.” આવા વખતે સ્ત્રીઓએ ખાસ શીઝીકલ-કલમર પાળવાની જરૂર છે.

હમેલ વેળા સ્ત્રીઓને હંડા ખાસ અને ચોખ્ખી હવાના પુરતા ઉપોયગની ખાસ જરૂર છે, કારણકે પોતા માટે તેમજ બાળક માટે ચોખ્ખી હવાના હંડા ખાસની અમણી અગત્યતા છે. માટે આ વેળા ચોખ્ખી હવામાં દરરોજ ફરવા જવાની જરૂર છે,

ધરમાં ગોંધણ રહેવાથી ચોખ્ખી હવા પુરતી મળતી નથી. શરીરના ભાગોને પુરતી હીલચાલ મળતી નથી, અને છાતીના ભાગે સુન મારી જાય છે. આ સમયમાં કારણોના સમયથી છુટકારોના વખત માતા તથા બચ્ચાં માટે ધણીજ નોખમભર્યો થઇ પડે છે.

આવાવા ફરવાની કસરત ઉપરાંત સાદી કસરતો પણ ધર આગળ કરવાથી છુટકારોના વખત આસાની ભર્યો થઇ પડે છે. એના દાખલો આપણે જાનવરો અને મહેનદાર વર્ગની સ્ત્રીઓ ઉપરથી લેવાનો છે, કે જેઓમાં છુટકારો લેવા કષ્ટ લેવા જેવું કાંઈથી હોતું નથી.

આવાખીવામાં જળવણી કરવાની ખાસ જરૂર છે. હાલેલદાર સ્ત્રીને બે જીવને માટે ખાણું હોય એમ ધારી બેવડું ભોજન ખાતી રહે છે, જ્યારે ખોરાકના યોગ્યતા બચ્ચાંના ઉપરભાવપર દબાણ આવે છે, અને ખાસ પણ સરળ લેવામાં ઉરકત પડે છે. નાહવા-ધોવાની તથા તનની અને મનની સફાઈ અને ખુશાલ સ્વભાવથી આળકના ઉપરભાવપર સારી અસર થવા ઉપરાંત, છુટકારો સહેલો બને છે.

પેટના ભાગેપર દબાણ આવે એવી કસરતો છોડી મુકવાની જરૂર છે, જોકે ખાસ્તી માતી લેવાની જરૂર નથી.

સ્ત્રીઓએ કેવી જાતની કસરત કરવી?

જે સ્ત્રીઓ કે છોકરીઓ શરીરનો સારો ભાગ ધરાવતાં હોય તેઓ પુરોષોને ભગતી પણ દરેક પ્રકારની કસરતો આસાનીથી કરી શકે છે. સરકસના ખેલોમાં આપણે સ્ત્રીઓ અને છોકરીઓને કસરતના ઉરતભર્યા પ્રયોગો કરતાં જોઈને અજાણીમાં ગરકાવ થઈએ છીએ. પુરોષોને પણ હંફાવે કે બાળુ ખેસાડે એવી અસરકારક કસરતો સરકસમાંની સ્ત્રીઓ કે છોકરીઓ કરી બતાવે છે. ધણીવાર સરકસમાં કામ કરનારી સ્ત્રી પાંચ-સાત છોકરાંઓની માતા પણ હોય છે. આ ઉપરથી પુરવાર થાય છે કે પુરોષોને બરની સખત પ્રકારની કસરતો ચાલુ કરવા છતાં સ્ત્રીઓ માતા બનવાને કદીપણ નાલાયક થતી કે મજાવી નથી. બલકે પોતાનાં બચ્ચાંઓને મજબુત બનાવવાનો કુનર તેઓ વધુ સારી રીતે જાણે છે.

હાલમાં ઈંગ્લાંડ, અમેરીકા અને જર્મનીમાં કેટલીક સ્ત્રીઓ છે કે જેઓ “વેટ-લીફટીંગ” જેવી ભારી પ્રકારની કસરતો ફાયદા સહિત કરે છે, તેમજ મસલ-કન્ટ્રોલ પણ કરે છે.

સ્ત્રીના ભીતરના (અંદરના) ભાગો ખસી ગયા હોય તો

કસરતથી ફાયદો થઇ શકે કે ?

શરીરનાં “મસલ્સ” (સ્નાયુઓ) ઢીલાં પડવાથી નબળાઈ આવે છે, અને સ્ત્રીઓના અંદરના ભાગો નબળાઈના વખતમાં આમતેમ ખસી જવાનું સાધારણ થઇ પડે છે. કસરતથી ધીમે-ધીમે મસલ્સ અને શરીરના ભાગો મજબુત થતા જાય છે, અને મજબુત થવામાં મસલ્સ ખસી ગયેલા ભાગોને પોતાની ચોક્કસ જગ્યાએ કાબુમાં રાખી શકે છે. આથી સ્ત્રીઓને આવી ફરવામાં કસરતથી થોડા વખતની અંદર ફાયદા થવા લીધા રહેતાજ નથી.

સ્ત્રીઓને ધણીવાર “અધુરું” પડવાથી શરીરમાં ધણી નબળાઈ માલમ પડે છે, પણ ધીમે ધીમે કસરત ચાલુ કરવાથી પોતાની આગલી તંદરેસ્ત હાલત ફેરવવામાં હાંસલ કરી શકાય છે.

સીની સુવાવડ પછાની નખળાઈ કસરતથી દુર થઈ શકે કે ?

સુવાવડ પછી સીની હાલત ધણી નબળી થઇ જાય છે, અને તે ઉપરાંત પોતાનાં બાળકનું પોષણ પોતાનાં કુધ ઉપર કરવું પડે છે. પોતાની તબીબી સુધારથી હોય, અને પોતાનાં બાળકને સારું પોષણ આપવા માટે ઉત્તમ કુધ પૂરું પાડવું હોય, તો એક માતાએ સારું અને પુરવું લોહી શરિરમાં વેદા કરવું જોઈએ. અને સારું, પુરવું લોહી મેળવવા માટે કસરત અને ખેતરકની બળવણી તેમજ પુરતી ચોખ્ખી હવા, એ ત્રણેનું મૂળ થઇ શકે એમ નથી.

સુવાવડની બીજી સીરી વેદના પછી નરમ પ્રકારની કસરતો ચાલુ કરવાથી થોડા વખતમાં શુભાશી તંદરોસ્તી અને શરિરનું સંપૂર્ણ સમતોલપણ ખાલવી શકાય છે, અને તેની સાથે બાળકને પણ માતાનાં મધુર કુધનો ઉત્તમ જથ્થો મળી શકે છે, જેથી "શ્રીગીતક-કલયર" માતા અને બાળક માટે એક સરખું ઉષ્ણોગી થઇ પડે છે.

જે સ્ત્રીઓએ ધણી સુવાવડની વેદ ઉપરાંત પરી ભોગવી હોય, તેઓને પણ જીવાનીમાં અખડી જતા બાંધા પાછો તંદરોસ્તી અને જીવાનીભર્યો બનાવી શકાય છે.

શું માતા થયા પછી સીની ખુબસુરતી નાશ પામે છે ?

કદી નહિ. માતા થયા પછીથીજ એક સીની ખરી ખુબસુરતી ખીલવાનો સંભવ હોય છે.

માતા થયા પછી તેણીને ખાર ધણી અને ધરખાર તરફ વધે છે, જેથી તેણીને વધુ ખુશમીજાજ બનવાની તક મળે છે, જેથી તેણી વધુ તંદરોસ્તી ભોગવે છે.

ધણી સ્ત્રીઓની અખડી જતી હાલતનું શરણ તેઓની પોતાનાં શરિર તરફની ખેદરકારી અને જલના, તથા અદેખાઈ-અંદસ ભરેલા સ્વભાવ હોય છે. કુંજડાં સ્વભાવનાં માણસો ધણે ભાગે તંદરોસ્ત હોતાંજ નથી.

હંચી એડીના બુટ પહેરવાથી સીના ભીતરના

ભાગોની થતી ખાનાખરાખી.

હંચી એડીનાં બુટ શાભાભર્યાં નથી. પણ એક બદી છે.

હંચી એડી પહેરીને ચાલવાથી શરિર હંમેશાં આગળ અને આગળ ધસવું માલમ પડે છે. સ્ત્રીઓના ભીતરના ભાગો પણ નાજુક હોવાથી તેમને આમતેમ ખસી જતાં વાર લાગતી નથી. જે સ્ત્રીનું શરિર સંગીન હોય છે, તેના ભીતરનાં ભાગોને પોતાની જગ્યાએથી ખસવા ન દેવા માટે આસપાસનાં મસલ્સ મજબૂતી ધરાવતાં હોય છે. પણ હંચી એડીથી કમરના અને પેટના ભાગોને આંચકાલાગતા રહેવાથી ભીતરના ભાગોની આસપાસનાં "મસલ્સ" નબળાં અને દીલાં પડતાં જાય છે, જેથી નાજુક ભાગો આમતેમ ખસવા માંડે છે. આથી સ્ત્રીઓને માસીક અડચણ વેળા તથા હંમેશાના વખતમાં કર્ષણ અને કેટલીકવાર માણુધાતક કુખદરદો વેદવાં પડે છે. માટે હંચી એડી-લાળાં બુટનો તથા ધણી કડક અને ધણી ટાઇટ બુટનો ઉપયોગ છોડી દેવાથી સ્ત્રીઓ પોતાનાં ભેદી કુખ દરદો ધણે ભાગે કુર રાખી શકશે અને મટાડી શકશે. એડી વગરનાં બુટ ધણીજ સારાં છે. "ટીસ-શુ" કે "ડેક-શુ" સ્ત્રીઓ માટે ચાલવા કરવાની કસરતને માટે ધણીજ ઉપયોગી છે.

જોખાં ઉપર બાંધવામાં આવતાં "ગ્રેટર" પણ મધદ કદી બાંધવાં નહીં. તેથી જોડીનો અટકાવ થાય છે, અને વખત જતાં ગુંઠણમાં કળતર લીધેર થાય છે.

પ્રકરણ ૧૦ મું.

શ્વાસ મોઢાં રસ્તે લેવા કે નાક રસતે?

શ્વાસ હંમેશાં નાક રસ્તેજ લેવા, મોઢાં રસ્તે કદી પણ લેવા નહીં. મોઢાં રસ્તે દમ લેવા એ નબળાઈની નીશાણી છે.

મોઢાં રસ્તે શ્વાસ લેવાથી ધુળની રજકણો સાથની હવા કાંઈ પણ અટકાવ વગર ફેંસામાં જાય છે, જેથી ફેંસાં અને લોહીમાં બગાડ પેવસ થાય છે. તેમજ બહારની ઠંડી કે સરદીભરી હવા પણ મોઢાં રસ્તે, ગરમ થયા વીના ફેંસાંમાં જાય છે, અને ત્યાંના ભાગોને સરદી લાગે છે, જે બેજમકારક છે.

નાક રસ્તે શ્વાસ લેવામાં ઘણું ફાયદો સમાયલો છે. નાકના અંદરના ભાગોમાં જળી કે માળની મીસાલ પડવામાંનાં પડ અકેકપર હવાયમાં હોય છે. આથી શ્વાસ નાક રસ્તે લેતી વેળા હવામાં જે ધુળની રજકણો હોય તે માળનીમાં ગળાઈ રહે છે, અને ધુળ કે ખીન કચરા વીનાની હવા ફેંસાંમાં દાખલ થાય છે. આ માળનીમાં હવાને ગળાતાં સહેજ વખત લાગે છે, જે વેળા હવામાંની સરદી પણ નાકની આસ-પાસના ભાગોની ગરમીથી નીકળી જાય છે, જેથી એકદમ સરદીવાળી હવા ફેંસાંમાં જઈને નુકસાન કરી શકતી નથી.

શ્વાસ મોઢાંમાંથી બહાર કાઢવો સારો છે કે નાકમાંથી?

શ્વાસ મોઢાંમાંથી બહાર કાઢવો કે નાકમાંથી, એમાં બન્ને ફેલીએ નુકસાનકારક નથી. પણ જે માણસે કદી કસરત કરી ન હોય, તે માણસે કસરતની શરૂઆત કરવામાં મોઢાં રસ્તે શ્વાસ બહાર કાઢવાની ડેવ પાડવાથી શ્વાસ લેવામાં સરળતા માલમ પડશે. એક શરૂઆત કરનારને કસરત કરતી વેળા નાક રસ્તે શ્વાસ કાઢવા જતાં, શ્વાસ કાઢવાનું કામ કંઈ મુશ્કેલી પડે છે, અને દમ લેવામાં તથા કાઢવામાં ચહેરાપર લોહી ચડી આવે છે અને ચહેરા લાલ બને છે.

ખીણું મોઢાં રસ્તે શ્વાસ બહાર કાઢવામાં પુરતી ઝેરી હવા ફેંસાંમાંથી બહાર કાઢી શકાય છે, જેથી શ્વાસ લેતી વખતે આંખી પડેલી જગ્યામાં પુરતી સ્વચ્છ હવા લઈ શકાય છે.

પછી શક્તિમાં વધારો થાય ત્યારેજ નાક રસ્તે શ્વાસ બહાર કાઢવાની કોશિશ સહેલી માલમ પડશે. અને સંગીન થાક ચઢ્યા પછી માથું ઝાલીને શ્વાસ બહાર કાઢવાની જરૂર જણાય છે. માટે શ્વાસ લેવાની બંને કાઢવાની ક્રિયામાં ઉપલી બાબતો ધ્યાન રાખવાથી શ્વાસ સારો ખીણથી શકાયે, પુરતા લઈ શકાયે, તેમજ પુરતો કાઢી પણ શકાયે, અને છાતીના ભાગોની ફેલીઆદો જડમુળથી નાણું થવા ઉપરાંત, છાતીના ભાગો સંગીન રીતે ખીણીને શરીરની શક્તિ અને ખુશ્મરતીમાં ઘણાજ વધારો કરી શકાયે.



પ્રકરણ ૧૧ મું.

પીવાનાં પાણી માટે લેવા જોઈતા સાવચેતીના ઉપાયો.

દિવસમાં કેટલું પાણી પાવું જોઈએ?

જેમ્મા દરરોજ પુરવું પાણી પીએ છે તેમની તબીબીત સામઘી રીતે જેતાં ઠીક હોય છે.

પાણી દરરોજ પુરવું પીવાથી કાઠો સાફ રહે છે, અને સાફ વધારે પતકું બની બારીકમાં બારીક શરીરની નળીઓમાં સહેલાઈથી ફરી વળી રમેરગ સાફ બનાવે છે, સાફી થઈ બની શકવું નથી. પીવાળ સાદા પ્રમાણમાં છુટતી રહે છે, જેથી શરીરનો કમરો કમરો સાફ થવાતો રહે છે. હેજરી અને આંતરડાંના ભાગ પણ થવાતો રહે છે, જેથી કબજાત રહેવા પામતી નથી અને વધુમાં જરૂર શક્તિમાં પણ વધારો થાય છે.

પરસેયો પણ પુરતો શરીરમાંથી નીકળતો રહે છે, જેથી રમેરગ થવાઈને સાફ રહે છે, અને કમરો અને શરીરનાં હોરો ચામડી રસ્તે બહાર નીકળતાં રહે છે. જેથી તંદુરસ્તીમાં સુધારો માલમ પડ્યા વીત્ય રહેતોજ નથી.

એક મોઠાં પુરવે કે ત્રીસે દિવસમાં ઝોઘામાં ઝોઘાં ૬ મોઠાં ઝાસ ભરી પાણી પીવાની જરૂર છે. વધુમાં વધુ ૧૦ ઝાસ પણ લઈ શકાય છે.

છોકરોએને પણ પાણી પુરવું પીવાની ટેવ પાડી જોઈએ. નાનાં બાળકોને પણ પાણી પુરતી રીતે પાવું જોઈએ. પાવતાં બચ્ચાંને પણ પાણી શાવકારક રીતે આપી શકાય છે.

આઈસનું ઠંડું પાણી પીવું સાફ છે કે ?

આઈસનો ઉપયોગ જમ અને તેમ ઝીંછો કરવા કે નહીંજ કરવા. નબળી દહનાં માણસો માટે તે ધણુંજ નુકસાનકારક છે.

આઈસનું ઠંડું પાણી કે બીજાં ઠંડાં પીણાં પીવાં હોય તો ધીમે ધીમે પીવાં અને એકદમ રેડી દેવાં નહીં.

ઠંડી બીજે ઉતાવળથી એકદમ પીવાથી પેટના અંદરના ભાગોને સરદી લગાડે છે, અને ગરમી યુક્તી થાય છે. જેથી જરૂર શક્તિ નબળા પડે છે. માટે ઠંડાં પીણાં ધીમે ધીમે પીવાં કે જેથી ઘાંઘાંની અને ગળાંમાંની ગરમીથી તે સહેજ ઝોઘાં ઠંડાં બને છે, જેથી પેટના ભાગમાં ઠંડી હાલતમાં પોહોંચતાં નથી.

આજકાલનાં રંગરોંગી પીણાં નુકસાનકારક હોય છે, અને અનેક પ્રકારે રોગો નબળા કરી નાંચે છે માટે તેમનાથી દુર રહેવામાંજ સાર છે.

પીવા માટે નળનું પાણી સાફ હોય છે કે કુવાનું ?

મોટાં શહેરોના કુવાનું પાણી ધણેભાગે સ્વચ્છ હોઈ શકવું નથી. શહેરમાં કુવા-એને તડકું અને ઝોઘાંથી હવા પણ પુરતાં ધણીયાર મળી શકતાં નથી. આવા બંધ પ્રદ્રાવના કુવાઓનું પાણી બીમારી ઉત્પન્ન કરનારા જંતુઓથી ભરપૂર હોય છે.

ગાંમડાંમાંના કુવાઓ ખુલ્લા પ્રદ્રાવના હોય છે તેથી ત્યાંનું પાણી શહેરના કુવાનાં પાણી કરતાં ધણું સાફ ગણી શકાય.

પણ કેટલીકવાર અંમડાંઓમાં કુવાની આસપાસ કપડાં પોવાનો, નહાવાનો, દોરોને નહવાડવાનો વીગેરેનો આલ હોય છે, જેથી માણસને, જનવરને અને કપડાંઅપડાંમાંનો મેલ, કચરો વીગેરે પાણી સાથ પચીને કુવાનાં પાણીમાં ભેળાય છે, જેથી કુવાનું પાણી ઊંચી બને છે.

શહેરમાં વસતાં માણસોએ બંધ કુવાઓનું પાણી વાપરવા કરતાં નળનું પાણી સારું છે, પણ સલામતીને ખાતર, નળનું હોય કે કુવાનું, પણ ઉકાળીનેજ પાણી વાપરવાથી પાણીમાંના જીવંતોથી બરપા થતી માંદગીઓથી દુર રહેવાય છે.

ઉકાળેલું પાણી પીવા માટે વાપરવાની કાંઈ જરૂર છે કે ?

અલબત્ત ! પાણીને ઉકાળીને પછી ઠંડું બનાવીને પીવાથી ઘણી માંદગીઓ ટાળી શકાય છે.

જે માણસો પીવાનું પાણી ઉકાળીને વાપરતાં નથી તેઓ પોતાનાં બાળકો અને છોકરીઓ ઘણીવાર તાપ અને બીમારીમાં ગીરફતાર થતાં જાય છે. માટે આજસાધ અને અરચને સલાહ બાળુ સુધી પીવાનું પાણી હમેશાં ઉકાળીનેજ વાપરવું.

ખાતી લેખા પાણી પીવું સારું છે કે ?

બંનતાં વૃદ્ધીક, ખાતી લેખા પાણી પીવું નહી, કારણકે જેટલા ખોરાકની જૂથ હોય, તેટલા ખોરાક પછી આઇ શકાનો નથી; કારણકે પાણીથી પેટમાંની ઘણી જગ્યા રોકાય જાય છે.

જુથ લાગી હોય ત્યારે પેટમાંના જરૂરત-શક્તીના રસ ખોરાક જરૂરત કરતા માટે તૈયાર થઇ રહે છે. તેવામાં ખોરાકની મધ્યે-પ્રાયે પાણી પીવાથી જરૂરત-શક્તીના રસ નબળા પડી જાય છે. જેમ કુધમાં પાણી ભેળવાથી કુધ નબળું ગણાય છે તેમ, આથી ખોરાક સારી રીતે જરૂરત થવામાં ઠરકત પડે છે.

ખોરાક ખાધા પછી તરત પાણી પીવું કે ?

ખાધા પછી તરત પાણી પીવાથી જરૂરત-શક્તીના રસ નબળા પડી જાય છે, જેનાં પરિણામે ખોરાક પુરતી રીતે જરૂરત થતો નથી, અને સુસ્તી પેદા થાય છે. માટે ખાધા પછી અરવા કલાક રહીને કે એક કલાક પછી, પાણી પીવાથી, તે જરૂરત શક્તી વધારે છે, અને લંદરોસ્તીમાં સુધારો થાય છે, કારણ કે ખાધેલા ખોરાકમાંથી સારો ફાયદો મેળવી શકાય છે.

ભોજન ખાધા આગમજ પાણી પીવું સારું ગણાય કે ?

પાણી પીધને તરત ખાવું ગુકશાનકારક છે. કારણકે ખોરાકની જગ્યા પાણીને મળે છે, જેથી જરૂર જોગે ખોરાક લઇ શકાનો નથી, અને જરૂરત થવામાં ઠરકત પડે છે. જેથી શરીરમાં સુસ્તી પણ માલમ પડે છે.

કસરત કરવા પછી તરત પાણી પીવું કે ?

કસરત કરવા પછી આપણું શરીર ગરમ હોય છે, અને લોહીનું દરવું પણ ઝડપી બને છે. તેવામાં પાણી પીવાથી શરીરની ગરમીને એકાએક ધોતો પુગે છે, અને લોહી દરવામાં એકાએક મંદી અને ધીમાપણું થાય છે, જે લંદરોસ્તીને ગુકશાન પોહાંચાડનારું છે.

માટે કસરત કરવા પછી આપણું શરીર સાધારણ માપુડી ગરમીપર આવે કે પછીજ પાણી ધીમે-ધીમે પીવું.

પ્રકરણ ૧૨ મું.

ખોરાકમાં અંકુશ પાળવો, એ તંદુરસ્ત અને લાંબી જીંદગીની
એક મુખ્ય ચાવી છે.

માણસ માટે કેટલા ખોરાકની જરૂર છે ?

બધાં માણસો ખોરાકનો જરૂરો એક સરખો ખાધ શકતાં નથી. મહેનત કરનારાં
માણસો વધુ જરૂરો ખાધ શકે છે, જ્યારે એકી મહેનત કરનારાં માણસો માટે
ઘણાં ઓછા ખોરાકની જરૂર છે.

હૃદ-ઉપરાંત ખોરાક ખાવાની મુરબાધ.

જેટલા ખોરાક ખાવાની જરૂર હોય તે કરતાં ઓછો ખોરાક કોઈ ખાવું નથી,
પણ જરૂર હોય તે કરતાં વધારે ખાનારા માણસો ઘણાં હોય છે.
આપણી બીમારીઓનો પોણો ભાગ ખોરાકની ખેદકારીતા સળયે ઉભો થાય
છે. વધુ ખાવાને બદલે જરૂર પૂરતું જ બે ખાવામાં આવે તો નાનાં છેકરાંઓની અને
મોટાં માણસોની હઝારો પ્રકારની માંદગીઓ અને મુંઝવણો દુર કરી શકાય.

ભોજન વેળા ઘણી વાણીઓ એક સાથે ખાવાની ખુરી ટેવથી

હૃદ ઉપરાંત ખાવાની ટેવ પડે છે.

ભોજન વેળા ઘણી વાણીઓ ખાવાની "ફેશન" સાધારણ થઈ પડી છે. ગરી-
બાઈમાં સળડતાં માણસો પણ બે-ચાર વાણીનાં ભોજન વખતે પોતાની આબરૂને ધોક્કા
પુગરી એમ સમજે છે. પણ ફેશનની શીશીઆરીથી તેઓ ખરેખર માર્યાં જાય છે.

ભોજન વેળા એક કે બે વાણીઓ સંતોષ પકડી ખાવામાં આવે તો હૃદ ઉપ-
રાંત ખાવાની ધાસ્તી રહેવી નથી અને જરૂર પડે શક્તી માટે પણ તે લાભકારક છે.

વધુ વાણીઓ ખાવા બેસવાથી દરેકમાંથી થોડું થોડું ખાવાની મરજી થાય છે,
અને છેવટે જોઈએ તે કરતાં ત્રણ કે ચાર ગણું ખવાય છે.

હૃદ-ઉપરાંત ખોરાકનો જરૂરો ખાવાથી શક્તિમાં થતો ઘટાડો.

જોઈએ તે કરતાં વધારે ખોરાક ખાવાથી શક્તિમાં વધારો થવાને બદલે બગાડ
અને ઘટાડો થાય છે. શરીર આવી રીતે નબળું થવાથી જીંદગીની દોરી ઢુંકી થતી
જાય છે, અને બીમારીઓથી દૂર રહી શકાતું નથી.

બધું જીવી કસરતો કરવા છતાં પણ ખોરાકની ખેદકારીથી શરીર અનેક બીમા-
રીઓમાં સપડાતું રહે છે. માટે ખોરાકમાં જળવણી રાખવી કેટલી અગત્યની છે તે
સહેલાઈથી જોઈ શકાય.

હૃદ-ઉપરાંત ખાવાથી આપણી શક્તિ ખોરાકને જરૂર પડે કરવામાં એટલી બધી
રોકાણમાં હોય છે, કે બીજાં કામ-કાજને પુગી વળવા માટે ઘણીજ થોડી શક્તિ
ખાઈ રહે છે.

આ બાબતની અજમાયશ કરવી સહેલી છે. આપણે સાધારણ છુટથી જેટલો
ખોરાક દરરોજ ખાઈએ છીએ તેનો માત્ર પા ભાગ (ચોથો ભાગ) જેટલો જ જરૂરો
દરેક ભોજન વેળા ખાવામાં આવે અને એ પ્રમાણે એક અઠવાડિયું અજમાયશ
ચાલુ રાખવામાં આવે તો તે એક અઠવાડિયાના અરસામાં આપણી શરીરની તાજગી
અને આપણાં કામ-કાજને પુગી વળવાની શક્તિ બમણી કે ત્રણગણી માલમ પડશે.

ખોરાકમાં અંદાજ પાળવો, એ તંદુરસ્ત અને લાંબી જીંદગીની એક સુખ્ય રાહ છે. ૩૯

આ અભ્યાસ કરી જોવાથી હૃદયી ખોરાકનો જમાવ કરનારાઓની ખાતરી થવા લીના રહેશે નહીં.

કેટલાંક માણસો ભોજન વેળા થોડું ખાતાં માલમ પડે છે, પણ તેઓ અવારનવાર કવખતે કાંઈનું કાંઈ ખાતાંજ રહે છે. જેથી આપણા દેવસમાં જોઈએ તે કરતાં વધુ ખોરાકનો જરૂરો તેઓના પેટમાં જાય છે. આવી રીતે કવખતે આહુ થોડું થોડું અને કાંઈનું કાંઈ ખાવાની ટેવ પણ પોટી છે, અને શરિરની શક્તિને તોડી નાંખે છે અને નબળાઈ તથા સુસ્તીનું સુખ્ય કારણ છે.

ભુખ લીના નહીજ ખાવું જોઈએ.

ભુખ લીના ખાવું એર સમાન થઇ પડે છે. તે જરૂરત થઇ શકતું નથી અને શરીરની શક્તિઓને મંદ પાડી નાંખી સુસ્તી ફેલાવે છે.

સાધારણ ખ્યાલ એવો હોય છે કે ભોજનનો વખત થયો કે કુટુંબ સહિત ભોજન પર બેસી જવું, પછી ભલે ભુખ ન લાગી હોય.

જ્યારે ભોજન વેળા ભુખ ન લાગી હોય તો તે એમ દખાડે છે, કે આગલાં ભોજન વેળા ખાધેલા ખોરાક ધરાધર જરૂરત થયો નથી અને શરિરમાં પચ્યો નથી. અને તેવામાં ખીજું ભોજન ખાવામાં આવે છે, ત્યારે જરૂરત શક્તિ પર ભમણો બોલે નાખવામાં આવે છે, જેથી જરૂરત-શક્તી આવી ભુખ લીના ખાવાની ટેવથી નબળા પડતી જાય છે, અને તેથી શરીરમાં અનેક પ્રકારની નબળાઈઓ ઉભી થાય છે.

માટે સુખ્ય નિયમ એ છે કે ઘડીઆળમાં ભોજનનો વખત જોડને ભોજન લેવા બેસી ન જવું પણ જ્યારે પૂર્ણ ભુખ લાગી હોય ત્યારેજ ખાવા બેસવું.

એક ભોજન વેળા ભુખ ન લાગી હોય તો ભલે તે ભોજન ન ખાવું, અને પાણી પીવું અને જ્યારે ભુખ લાગે ત્યારે ખાવું અથવા ખીજાં ભોજન વેળા ખાવું.

ખોરાક ચાવીને ખાવો જોઈએ.

આખો ગળેસો ખોરાક સારી રીતે જરૂરત થઇ શકતો નથી. ખોરાકને ચાવી-ચાવીને પાણી મીસાલ બનાવી પછીજ ગળવો.

ખોરાક સારી રીતે ચાવી-ચાવીને ખાવાથી તે ગાંઠમાંની ચીકણી બળ સાથે સારી રીતે ભેળાય છે, અને જરૂરત થવામાં ભારી પડતો નથી, પણ હોજરીને બોળે ઝાઝો થાય છે.

ખોરાક ચાવી-ચાવીને ખાવાથી હૃદ-હૃદયમાં ખોરાકનો જરૂરો ખાવામાં આવતો નથી કારણકે જડમાં ચાવી-ચાવીને નિયમીત વખતે યાદી આવે છે, અને પછી કુદરતી રીતેજ વધુ ખાવાનું મન થતું નથી.

ગ્રાસ-મચ્છીનો ખોરાક કેવો ગણાય ?

ગ્રાસ-મચ્છીનો ખોરાક ઘણાજ હદમાં લેવા ઠીક છે. શરિરના જીવસાઓને પોટી રીતે ઉષ્ણકરનારો તે ખોરાક ગણાય છે, અને ઘણી માંદગીઓનું સુળ હોય છે.

ખીચારી અને નાતવાની ભોજનમાં માણસોએ તેનાથી દુર રહેવું સારું છે.

અઠવાડમાં ગ્રાસ-મચ્છીનો ઉપયોગ દરરોજ નહી કરતાં અકે દેવસને આંતરે કરવા સારો છે, અઠવાડમાં એક કે બે વાર તેનો ઉપયોગ ઘણાજ હદમાં ગણાય.

જેમ્સ દરેક ગ્રેસ-મચ્છીનો ઉપયોગ કરનારા હોય તેમ્સે જમી ગોઠવણ ગમતી જોઈએ કે અપોરનાં જોજનપર તેના ઉપયોગ કર્યા હોય તો રાતનાં જોજન વળા તેના ફરી ઉપયોગ કરવો નહિ. અથવા તો રાતનાં જોજનપર ઉપયોગ કરવો હોય તો અપોરનાં જોજન વળા નહિ કરવો. આ નિયમથી થોડી ધણી મજા હવે જાણવાયે.

દુકમાં, ગ્રેસ મચ્છીનો ધણી ઉપયોગ કરવો હાનીકારક છે, ઘણી બગાડે છે. અને શરિરમાં ગંદવાડ ઉત્પન્ન કરે છે. માટે તેમના ઉપયોગ ધણીજ કાચુ વાપરીને હંદમાં કરવો જોઈએ.

મજાજીત મહેનત કરનારાંએને માટે ગ્રેસ મચ્છીનો “સમજદાર” ઉપયોગ વાપરુ સમાન છે, જ્યારે નાતવાન અને બીમાર માણસો માટે તે હાનીકારક થઈ પડવાનો સંભવ છે, કારણકે તેમ્સે એવું ધારે છે કે ગ્રેસ મચ્છીનો ખોરાકથી તેમ્સે જલદી મજાજીત થશે. એવા ખ્યાલથી તેમ્સે તેનો હદઅહાર ઉપયોગ કરે છે.

દુધનો ખોરાક શરિર માટે કેવો છે?

દુધમાં ઉત્તમમાં ઉત્તમ અને સૌથી સંપૂર્ણ ખોરાક દુધ છે. બાળકનો ઉપર-ભાગ દુધપર ધાય છે. મજાજીત માણસો દુધનો ખોરાક બહુજ પસંદ કરે છે. નબળાઈ કે બીમારીમાં દુધનો ખોરાક આરીરવાદ સમાન છે. દુધના ખોરાકથી આપણાં હાડકાં, રક્ત, રસ, સ્નાયુઓ (મસલ્સ) અને જીર્ણને પુષ્ટી અને શક્તિનું અધારણ મળે છે.

બીમાર અને નબળાં માણસોને દુધ ઉપર કે દુધ અને ફરફ ઉપર થોડાં અડ-વાડયાં કે થોડાં દીવસો ગાળવાથી, ગમતી શક્તી ધણીજ જલદી આવે છે શરિરનું વજન વધે છે અને શરીર ભરાઈદાર બને છે.

દુધ અને ગ્રેસ-મચ્છી એક સાથે વાપરવાં સારાં નથી. જેવાં તત્વા ગ્રેસ મચ્છીમાં રહેલાં છે, તેવાંજ દુધમાં પણ રહેલાં છે, આથી શક્તીનાં તત્વા બમણાં પ્રમાણમાં એકથી વેળા ખાનામાં આગળથી જરૂરત શક્તિપર બમણી જોગે આવી પડે છે, અને તેવા ખોરાક ભારી પડે છે, અપચો થાય છે.

સહવારમાં અને અપોરે આહ, કારી અને કોકોને બદલે દુધ લેવું સારું છે, એ કે રોગાં માણસોએ જોહુજ લેવાનું સલાહકારક છે.

કસરત કરવા પછી, શરીર પુરતું રાહત પામ્યા પછી, દુધ લેવું ધણીજ સારું છે. તે વેળા દુધ ધણીજ જલદી લોહીના આકારમાં થઈ જાય છે, અને “મસલ્સ” ને પોષણ, કદ અને કોવત સારું મળે છે.

રાતનાં જોજન પછી શુભરે અરવા કલાક રહીને એક કપ દુધ પીવું સારું છે. જરૂરત-શક્તીમાં વધારો કરે છે. અને ઉંઘ પણ જલદી લાવે છે.

જે માણસને રાતે ઉંઘ જલદી ન આવતી હોય કે બરાબર ન આવતી હોય, તેણે એક કપ ગરમ દુધ પીવાને ૧૫ મીનીટ કે અરવા કલાક આગળ પીવાથી ફાવશે માલમ પડશે.

જે વેળા રાતનાં જોજન પર ધણી ભારી ખોરાક કે ગ્રેસ-મચ્છીનો ખોરાક લીધો હોય તે વેળા જોજન પછી દુધ પીવું ન જોઈએ કે નથી ખોરાક બમણી ભારી બનતો નથી.

ખોરાકમાં અંદાજ પાળવો, એ તંદુરસ્ત અને લાંબી જીંદગીની એક મુખ્ય ચાવી છે. ૪૧

“કોકો” પીવામાં ફાયદો છે કે ?

કોકો બંકે એક જાતનું પીણું છે છતાં તે ખોરાકના જેવી અસર ધરાવે છે. તે આ ઉપરથી માલમ પડે છે કે સહવારમાં એક કપ “કોકો” પીધા હોય તો નાસ્તો પેવાની આસ જરૂર જણાતી નથી.

કોકો બેંકે ચા-કાશી જેવો નુકશાનકારક નથી, તો પણ તેમાં શરીરને નુકસાન કરનારો પદાર્થ થોડા પ્રમાણમાં રહેલો છે.

કોકો એક ભારી પ્રકારનું ખોરાક રૂપી પીણું છે, પણ તે પીધા પછી માથું સને સુસ્તી આવે છે. જેઓ કોકોનો છુટથી ઉપયોગ કરનારાં હોય છે, તેઓની કુદરતી શુભ ધણી ઓછી થઈ જાય છે.

કોકો ગરમ પડે છે, માટે ગરમીના દીવસોમાં તેનો ઉપયોગ નહીં જ કરવો એકચ્છે. કોકોને બદલે સોજણું દુધ વધારે ફાયદાકારક છે.

નાનાં છોકરાંઓને કોકોને બદલે દુધ વધારે આપવાથી ફાયદો માલમ પડશે.

ફળ-ફલાદી અને તરકારીનો ખોરાક.

ફળનો ખોરાક ઉત્તમ હોય છે. માટે ભાગે ફળ અને તરકારી પાણીદાર અને રસદાર હોવાથી શરીરનાં યોજીમાં સુધારો કરે છે.

અપવાસ કર્યા પછી પણ થોડો વખત એટલે કે થોડાં અઠવાડયાં કે બે-ત્રણ મહીનાઓ સુધી ફળ-તરકારી અને દુધ વીગેરેના ખોરાક પર રહેવાથી શરીર સંજીન બને છે, અને યોજી ધણું જ સ્વચ્છ અને નીરવગી બને છે.

માંદગી ભાગવી ઉઠેલાં માથુંસેએ પણ ફળ-તરકારી વીગેરેના ઉપયોગ લાંબો વખત ચાલુ રાખવો ધણી સ્મરો છે. ગયલી શક્તી ધણી જાલદી પાછી આવે છે.

તરકારીનું પાણી કે તરકારીનો સુપ (vegetable soup) પણ ધણી ફાયદાકારક છે અને જરૂરપત શક્તી સુધારે છે.

એકજ જાતની તરકારીની વાણી કરતાં બે-ચાર જાતની તરકારીનું મીશ્મણ કે “સ્ક્રુ” ધણુંજ પાચનકારક કે સમતોલપણાભરી જીંદગી બનાવે છે.

થુંલા વીનાના આટાની રોટલી, પાંઉ કે કેક—ખીસકીટ

નકામાંજ છે.

અનાજને ઘીને આટો બનાવવામાં આવે છે, ત્યારે થુંલાં કે છુસાંનો ભાગ આટામાંથી કાઢી નાખવામાં આવે છે. એવા થુંલાં વીનાના આટાની વસ્તુઓ વાપરવી સારી નથી, કારણકે થુંલાંમાં ખરેખર શક્તીભર્યો કસ રહેલો હોય છે, અને જ્યારે થુંલાં કાઢી નાખવામાં આવે છે ત્યારે ખરી શક્તી હુમતી બેસાય છે.

માટે થુંલાંના પાંઉ, થુંલાં સાથના આટાની રોટલી, થુંલાં સાથનાં આટાના ખીસકીટ—કેક વીગેરે ખાવામાં ધણુંજ સારાં અને શક્તી આપનારાં હોય છે.

થુંલાંમાંના કસમાંથી શક્તી ઉત્પન થાય છે, અને જે છાંલોનો ભાગ બાકી રહે છે તે કોકોને તથા આંતરડાંને સાફ રાખવામાં મદદગાર થઈ પડે છે.

થુંલાં વીનાના આટાની વસ્તુઓ ખાવાથી જરૂરપત શક્તીના ભાગો સુકા બની જાય છે, અજીરણની ચરખાત થાય છે, અને કમજબાત ઉભરી નીકળે છે, માટે કોકો

અને આંતરડાંનાં ભાગે સુધારવા માટે યુલાંની બનાવેલી ચીજોનો હુટથી ઉપયોગ કરવા બોધ્યો.

તીખાસ-ખટાસ-અચાર તથા સરકો એ સઘળાંથી દુર રહેણું બોધ્યો.

મોઢાંમાં સ્વાદ લાવવા માટે તીખાસ, ખટાસ, અચાર અને સરકો વીગેરેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આવી બનાવટી રીતે આપણે સ્વાદ, ખીલવાને બદલે, દીવસે-દીવસે નાશ પામતો જાય છે.

આ ચીજોથી જરપત-શક્તીના રસ પુરતી રીતે શરીરમાં બની શકતા નથી. જરપત-શક્તી ઝાણી થઇ જાય છે, કમળ્યાત વધે છે, અને ઘોઠી નબળું પડે છે. આથી માયાં-કુખી, નબળી આંખો, ચીરડાઈ સ્વભાવ તેમજ પેટ અને આંતરડાંના તથા “લીવર” અને તલ્લીના ભાગોને હાનિ અનેક દરદો વખત જતાં ઉભરી નીકળે છે.

માટે તબીબેતને સુધારવીજ હોય, અને જીંદગી સંભાવવી હોય તો આ એવી પદાર્થોથી દુર રહેણું.

તીખાસ-ખટાસ અને અચાર વીગેરેનો હુટથી ઉપયોગ કરવાથી મોઢાંપરના ખીલ તથા આમડીનાં અનેક દરદો તથા ફોડાઓ (ફેલ્સા) વીગેરે થઇ નીકળે છે.

મજબુત ખોરાકો.

કુધ, ખી, માંખણ, પઠંગુ” કુધ, પઠંગા આઠાની યુલા સાથની બનાવેલી ચીજો, “ચીઝ” (પનીર કે વેલાવી પન્નીર) “કોડ-લીવર ઓઇલ” ગોસે-મચ્છી, “પ્રાવરીલ” “હોર્લીક્સ-માલટેડ-મીલ્ક,” કોકો, ચોકોસેટ, કઠોલનું આનાજ વગેરે ભારી અને મજબુત ખોરાકો છે. તે મહેનત કરનારાં અને મજબુત માણસો માટેજ સારા છે.

હલકા ખોરાકો.

હલકા ખોરાકોમાં કુધ, દહી, છાસ, તરતરકારી અને ફળ-ફલાદી વીગેરે આવી જાય છે, અને તે કમજોર તથા બીમારીમાંથી તરતનાં ઉઠેલાં માણસો માટે સારા છે, અને ઘોઠીને સ્વચ્છ બનાવી તંદરાસ્તી વધારે છે.

ચુલા ઉપર પકાવેલી ચીજો કરતાં “કુકર” માં પકાવેલી બાણીઓ

મધુ હાયદ્રાકારક હોય છે.

ચુલાપર રાંધવામાં આવતી બધી બાણીઓમાંથી શક્તી આપનારાં તરવાં થોડાં ભાગે નાશ પામે છે.

“કુકર”માં રાંધીને તેનાર કરેલી બાણીઓમાંથી શક્તી આપનારાં તરવાં સહેજની નાશ્વદ થતા નથી અને બાણીઓ વધુ સહેજતર હોય છે.

અકરણ ૧૩ મું.

આ-કાફીનો ઉપયોગ ફાયદાકારક છે કે ?

આ-કાફી, દારૂ, તાડી, તથા બીજાં કેફી પીણાંઓ અને બીજાં, તંબાકુ, પાન, સોપારી અને તપકીર વીગરેના ઉપયોગથી છ'દગીની થતી બરબાદી.

આ-કાફી તાજગી આપતાં જણાય છે, પણ તેની તાજગીભરેલી અસર થોડાજ વખત રહે છે, અને પછી શરીરને મુશ્કેલી બનાવે છે.

આ-કાફી આપણાં દાંત અને ગળાના ભાગોને મજબુત બુક્યાન કરે છે, માંસ માંની ચીકણી લખને સુકવી નાંખે છે, હાજરીને પણ સુકવી બનાવે છે, જરૂરત શકતીને ઘટાડે છે, કબજબાત વધારે છે, અને જીપને મારી નાંખે છે, આંખો પણ મંદ પડતી બને છે, રંગો દીલી પડતી બને છે, અને મનને અકબલ કરી નાંખે છે, યાદદાસ્ત શકતી ઓછી કરી નાંખે છે, સ્વભાવને પાછો બનાવે છે, છેવટે છ'દગી ફૂંકી કરી નાંખે છે.

માટે તેમને છોડી સુકવાની આપણી ફરજ છે. તેમને બદલે દુધ ચણું સાફ છે. દુધ ન મળે તો પાણી પીણું સાફ છે.

જો નહીંજ છોડી શકાય તો તેમાં દુધનો જથ્થો પુરતો ભળાવેજી લેવા કે જેથી ગુક્સાનની ઉદ કાણમાં રહી શકે છે.

બીમારી ને નબળાઈ મટાડવી હોય તો આ-કાફી સદંતર છોડીજ સુકવાં જોઈએ. એક પણ ખાડામાં રાખીને સલામતી ભાગવવાની આશા રાખી શકાયજ નહીં.

આ-કાફી જીવાનીમાં જીલપો લાવી મુકે છે.

બાળકો અને ઉધરતાં છોકરાંઓને તો આ-કાફી ઘેર સમાન છે, ઉધરભાવ મારી નાંખે છે.

દારૂ અને બીજાં કેફી પીણાંઓથી તબીયતની બરબાદી થાય છે, અને છ'દગી ફૂંકી બને છે.

દારૂ અને કેફી પીણાં માણસનાં કુશમન છે. એ જમાનાઓથી પુરવાર થવું આવ્યું છે. દારૂના લખથી બાહોશ માણસો કચરા મીસાલ થયા છે, પહેલવાનો નામરદ બન્યા છે, અને કુકેશોની ખાનાખરાબી થઈ છે.

કેફી પીણાંઓથી શરીરના અંદરના ભાગો દીલા બની બને છે, જેથી શરીરના ફરક ભાગપર બીમારીભરી હાલત આવી પડે છે.

કેફી પીણાંઓથી માણસના જીરૂસાઓ ઉશ્કેરાય છે, અને જે જીરૂસા સારાં કામોમાં બીજીને લેખવા જોઈએ, તે કેફી અસરથી જુરા સાગમાં માણસને દારૂ છે. દારૂડીઆનાં કામોથી કામ પણ અજીબજી નથી. કેફી પીણાંઓનો ઉપયોગ કરનારાં માણસો ઉવસી હોય છે.

નબળી તબીયતને સુધારવી હોય તો કેફી પીણાંઓ અને વસ્તુઓનો જડ-જીલથી ત્યાગ કરવાની જરૂર છે.

તાડી પીવાથી કાંઈ ફાયદો હાંસલ થઈ શકે કે ?

કેશી તાડી નુકસાન—ઘરેક છે, મીઠી તાડી મેરફાયદો કરતી નથી, અને મણીવાર ધુરદાનાં દરદો ઉપર મણી અસ્તીર હોય છે.

તાડી ખસે ગરમ કરીને પીવાની જરૂર છે.

નિરો (મીઠી કોરાં વાસણની તાડી) પણ સારી છે, અને ફાયદો કરે છે. થોડી સુધારે છે.

બીડીની બદીથી થતી જીંદગીની બરબાદી.

બીડીની બદી (smoking) મણી ઝડપથી ફેલાતી બધ છે. સ્ત્રીઓમાં પણ “સીગારેટ” ચુસવાનો અને “ડુંકવાનો” પવન ઓછો નથી. ઓછામાં પુરો ઉમેરો કરવાનું કારણ કેટલાક ડાક્ટરો આપે છે, કે જેઓ હાંફણને લગતાં છાતીનાં દરદો માટે “સીગારેટ” ડુંકવાની ભલામણ કરે છે.

આજઝલના જીવાન નરનારીઓમાં સુકાયલા ચપટા માલ, ઉંડી પેટેલી આંખો, સુકાયેલી ગરદન અને સુકાયેલા હાથ પગો, અને મોઝા બાવાના જેવી “જીંદગીની જીંદગતની જીંદગતની જીંદગત” મીસાલની જીવાન ચહેરાઓપર ડુડી નોકળવી કરવાળાઓ એ સર્વે મણી ભાગે અનેક પ્રકારની બદીઓનો નતીજો છે, જેમાં બીડી ડુંકવાની બદી મોટો ભાગ ભજવે છે.

બીડીથી કે સીગારેટથી બરમી આવતી નથી, રાહત મળતી નથી, માલ બાલ બનતા નથી કે છાતીના રોગો સારા થતાજ નથી. શરીરના જીવાનીભાગ જીવસાઓને યુમાવી બેસવાનો આ સીગારેટ ડુંકવાનો સહેલો રસ્તો છે.

પાન-સોપારી અને તપકીરની બદીઓ.

પાન-સોપારી ખાવામાં કાંઈપણ ફાયદો નથી. બહેજત મળતી નથી. જરૂર પડે શકે વધારે એમ ધારણું ફાકે ફાંકે છે.

પાન-સોપારી ચાવવાનો આલ મણીજ છુરો છે. તે આપણે માટે છુરો હાથ બેસાડે છે. દાંત બગાડે છે, મોઢાંમાં મંદવાડ ઉત્પન્ન કરે છે, મોઢાંમાંની ચીકણી લાળ કે લમ જે મિરાઈ જરૂરપત કરવામાં મણીજ ઉપયોગી છે, તેનો નાશ કરે છે, અને મોઢું તથા મળું સુકકે બનાવી નાખે છે.

તપકીરનો ઉપયોગ દાંતને સાફ કરવા માટે કરવામાં આવે છે પણ તેના ઉપયોગથી દાંતનાં ચૂંચ જલદી ઢીલાં પડી જાય છે, અને દાંતનો અચ્ચા કરવાને બદલે દાંતનો અત લાવવાનો તે ઉપાય છે.

તપકીર સુધવાથી રાહત મળતી નથી પણ ધીમે ધીમે પણ ખાતરીપૂર્વક રીતે ફેફસાંની બરબાદી થતી બધ છે માટે કોઈ પણ જાતનાં મોઢાં વ્યસનોનો ઉપયોગ કરી તંદુરસ્તી બળવવાની કે જીંદગી લંબાવવાની આશા રાખતી ફાકટની છે.



પ્રકરણ ૧૪ મું.

ચાલવાની, ફરવાની, કે દોડવાની કસરત.

ચાલવા-ફરવાની અને દોડવાની, તરવાની, થોડેસ્વારીની, લશકરી તાલીમની, શીકારે જવાની, “સાયકલીંગ”ની તથા “કુટખિલ” અને “હોકી” ની કસરતો તથા રમતો અને તેમનું ઉપયોગીપણું.

ચાલતા ફરવા જવાની કસરત, સહેલાંમાં સહેલી, સૌથી સાદી, સસ્તામાં સસ્તી અને મોજેજ રૂપી ફાયદા કરનારી છે.

નોકરી ધંધે ચાલતા જવા-આવવાની ટેવ ઉત્તમ છે. તાજગી સાથે આપણું કામ ઉપર પહોંચાય છે અને સાંજે પાછા ફરતાં આખા દિવસની થાક અને કંટાળો દૂર થાય છે.

ચાલવાની કસરત હાવીના તથા પેટના અને શરીરના સાંધાઓના, તથા મગજનાં અનેક કુખ-દરદો સારાં કરે છે. ડુંકમાં, ઉંઘમાં ચાલવાની આદતથી ગમે એવી શરીરની ફર્યાદો દૂર થાય છે, અને જીંદગી લંબાય છે. હાંફાના દરદીઓની વરસાની હાંફાણુ દૂર માય છે. ખણી કે ક્ષયરોગના દરદીઓને ચાલવાની કસરતથી હેરત ઉપજાવનારા ફાયદા થાય છે, અને જ્યાં ખંડીનો ગલમો ભારી પ્રમાણમાં ઘીની કળથો નહીં હોય, તેમાં દરદીઓ તદ્દન સારાં પણ થઈ શક્યાં છે.

આપણી ધરગણ કે કસરતશાળામાં કરવામાં આવતી કસરતો ઉપરાંત ચાલવાની અને દોડવાની કસરતનો મહાવરો ઉંઘમાં ચાલુ રાખવોજ જોઈએ.

ચાલવાની કસરતથી “હાર્ટ” (હૃદય) અને ફેફસાં ધણું મજબુત થાય છે.

ચાલવા-દોડવાની કસરતો માણસોને ચપલ અને જીવાનીભર્યાં રાખે છે. જ્યારે આપણે સારી રીતે ચાલી શકતા નથી, અને જરૂર જટલું દોડી શકતા નથી ત્યારે આપણી જીવાનીનો છેડો આવી લાગ્યો છે એમ નક્કી સમજવું. પણ ૫૦ કે ૭૫ વરસની ઉંમરે પણ આપણે સારી રીતે ચાલી અને દોડી શકતા હોઈએ નો આપણામાં જીવાનીનું જ જોર અને જીવસો જળવાઈ રહેલાં હોય છે.

પાણીમાં તરવાનો કસરત

પાણીમાં તરવાની કસરતથી શરીરનું સમતોલપણું સારી રીતે જળવાઈ રહે છે, શરીર જીવાનીભર્યું બાંધે વખત ઘીપે છે, અને તરવાનો હંનર કોઈ પેળા આપણા પોતાનો કે બીજાનો જન બચાવવા માટે ધણીજ ઉપયોગી છે.

હોકા હોકરીઓનો બાંધે તરવાની કસરતથી સારી રીતે ખીલે છે, અને તેઓની ઉંચાઈ ઠીક વધવાનો દરેક સંભવ હોય છે.

આપણી ખીલ કસરતો સાથે તરવાની કસરત પણ ચાલુ

રાખી શકાય કે ?

કસરતો અનેક પ્રકારની હોય છે, તેમ તરવાની કસરત પણ એક ઉમદા પ્રકારની કસરતજ છે.

જુદા જુદા પ્રકારની કસરતો લેતા રહેવાથી કંટાળો ઉપજતો નથી અને લહેજત સાથે દરેક કસરતો કરવી મળે છે. તેમજ જુદી જુદી કસરતોથી શરીરના જુદા જુદા ભાગો મજબુત થતા રહે છે.

માટે આપણી માથુલી કસરતો સાથે ચાલવા-દરવાની તેમજ તરવાની કસરતો ધણીજ ફાયદાકારક થઈ પડે છે. તરવાની કસરતથી છાતીની કે દમ લેવાની સહન-શીળતા (Endurance Power) ધણી ખીણે છે.

ઘોડેસ્વારીની કસરત પણ ઉત્તમ છે.

દરેક જવાન મરદ અને નવજવાન સ્ત્રીએ ઘોડેસ્વારી ભણવીજ નોંધવું. ઘોડેસ્વારીમાં આપણું સમતોલપણું (Balance) ખીણે છે, અને આપણામાં હીંમત આવે છે. આપણામાં લશ્કરી જુસ્સો વેદા થતો હોય એવું લાગે છે.

ઘોડાની “રવાલ” ચાલપર દેકડા મારી સ્વારીની મોજ આપવી ઉત્તમ છે. તેમજ ઘોડાને ચારે પગે “ગેલપ” દાડાવવાની મોજ પણ કાંઈ જુદાજ જુસ્સો હીંમત અને અમતકાર ઉત્પન્ન કરે છે.

કોઈ કોઈ વાર ઘોડાને “રેસ” ના ઘોડા મીસાલ પવનના વેગે દાડાવે એમાંખી કાંઈ અજબ કમાલ છે. અને કોઈવાર ઘોડાને ખાડા ખનકાં કે પાણીના બહેતાં નાળાંઆપરથી ચારે પગે કુદાવવા તેખી હીંમતવાન સ્ત્રી-પુરુષોનું જ કામ છે.

સાઇકલીંગની કસરત પણ કાંઈ અજબ મોજ આપનારી છે.

“સાઇકલીંગ” શીખવાનું સહેલું છે. કોઈ પણ સ્ત્રી-પુરુષ ઘોડા વખતમાં શીખી શકે છે.

સાઇકલીંગ વેળા આપણા વજન સાઇકલનાં આગળા પછડાંપર પણ ઢળેલા નોંધવું. પણ તેમ કરતાં પીડમાંથી ખુંધ કાઢીને વાંકા વળણું નોંધવું નહીં, પણ કમર અને પીઠના ભાગો નોકે આગળ ઢળણે છતાં સીધી બાઇનમાં રહેવા નોંધવું, કે નેથી છાતીના ભાગોને ઘસ લેવા અને કાઢવા માટે પુરનો અવકાશ મળે છે.

સાઇકલીંગથી નજ અને ડેઝાના ભાગો સારી રીતે ખીણે છે, અને છાતીની દમ લેવાની મતી પણ સુધરે છે, તથા હાર્ટ મજબુત થાય છે. દરરોજ માટે ૬ થી ૧૦ માઇલનું સાઇકલીંગ સાફ છે. કોઈ-કોઈ વેળા ૧૫ થી ૨૦ માઇલ કે ૩૦ માઇલ સુધી જવાની કોશિશ કરવી. ખની શકવું હોય તો કોઈ વેળા ૫૦-૭૫ કે ૧૦૦ માઇલ સુધીની પણ સાઇકલીંગની મુસાફરી મોતો સાથે કરવી.

લશ્કરી તાલીમ આપણામાં લશ્કરી શુરાતન વેદા કરે છે.

લશ્કરી તાલીમ ઉત્તમ તાલીમોમાંની એક છે. ખાલી લશ્કરી “રેસ” પહેરીને દરવામાં કાંઈ વળું નહીં, પણ ઉંચા પ્રકારની લશ્કરી તાલીમ લેવાની કોશિશ કરવી. લશ્કરની કેમ્પ-નેતીંગમાં ખરેખર શીખવાનું મળે છે, અને શરીરનો ખાંધો પણ ધણી સરસ રીતે ખીલીને અડતલ થાય છે.

લશ્કરી તાલીમ આપણને સારી રીતભાત શીખવે છે, હીંમત આપે છે, અને આપણા, આપણાં કુટુંબોને, અને બાચારોનો ખચાવ કરવા માટે આપણામાં બચાજખી શુરાતન દીપી નીકળે છે.

હું કેટલાક માણસોને ઝાળખું છું કે નેઓ એક વેળા કરકસા (નખળાં) અને પોચા બીલના હતા. પણ લશ્કરી તાલીમ પાછળ પોતાનું દીલ લગાડ્યા પછી આને તેઓ દયામદાર શરીર અને શરમરનું દીલ ધરાવે છે.

માખાપોએ પોતાના જીવાન છાકરાઓને લશ્કરી તાલીમ લીધાના રાખવાની જીલ કરવીજ ન બેઠીએ. દરેક ધરનાં મરદો અલકે સ્ત્રીઓ પણ લશ્કરી શુરાતન ધરાવતાં હોવા બેઠીએ. પોતાના છાકરાઓને કમરમાંથી ઢીલા, આયલા અને હાથકારા બનાવવા કોઈ રાજ દોડું નથી. છતાં છાકરાઓને સંગીન કેળવણી લીધા રાખ્યાથી તેઓ ધરને શાલાવનારો શુરવીર નર કે મરદાનાં ધ્યારેતો નીવડવાની આશા રાખી શકાયજ નહીં.

હાલમાં કોલેજના વીધાર્થીઓ માટે “યુનીવર્સીટી કોર” નામે લશ્કરી ટુકડીઓ સ્થાપવામાં આવી છે, જેના મુખ્ય હેતુ જીવાન છાકરાઓને સંગીન લશ્કરી તાલીમ આપીને તેઓના અધિ સુધારવાનો તથા તેઓને માતખર રીતભાત (“ડીસીપ્લીન”) શીખવવાનો છે. છતાં આ ટુકડીમાં બેઠાવા માટે ધણીજ થોડા વીધાર્થીઓ અહાર પડે છે. તેઓ પોઠી ધાર્થી રાખનારાઓ માટે ભાગે હોય છે. જ્યારે કેટલાક વીધાર્થીઓ આ લશ્કરી તાલીમમાં સામિલ થવા ઇચ્છતાં હોય છે, પણ તેઓનાં મા-બાપો અને વાલીઓ તેઓ માટે પોઠી શીકરમાં પડી જીનય છે, અને તેઓનું શુરાતનભર્યું ભવીષ્ય અગાડે છે.

પારસીઓ માટે “પારસી પાયોનીઅર્સ” નું ખાણું લશ્કરી તાલીમ માટે ખુલ્લું છે, તેમજ “એ. એફ. આઈ,” નામનાં ખાતામાં પણ દાખલ થઈ શકાય છે.

“યુનીવર્સીટી કોર” માં લશ્કરી તાલીમ માટે દરેક કોમને દાખલ કરવામાં આવે છે, જ્યાં અધી કોમોનાં એમલકાસ પણ તે ખાતામાં ઠીક જળવાય છે અને ત્યાં એક બીજાઓ પાસથી ધણું શીખવાનું મળે છે.

શીકારે જવાની મોજમાં પણ ઉમદા કસરત મળે છે.

આપણા મીત્રો સાથે શીકારે નીકળવાથી આપણને જંગલ, મેદાન, ઝાડપાન, ડુંગરો, ખીણો અને પશુ-પંખીઓનો સારો અનુભવ મળે છે. ખાડી—ખાનકા ઓળંગવા પડે છે, માછલો સુધી શીકારની શોધમાં રઝળવું પડે છે, દોડવું પડે છે, કુદવું પડે છે, અને લાલી—સહી પણ વેઠવી પડે છે. આથી આપણે ખડતળ થઈએ છીએ, નીશાનખાજી શીખ્યે છીએ, હીંમત રાખતાં, અને એક બીજાને ઉપયોગી થતાં શીખીયે છીએ. તડકો, તાપ વેઠવાથી આપણે ધણાંજ ખડતળ પણ થઈએ છીએ. માટે શીકારે નીકળવું એ પણ “શીઝીકલ—કલ્ચર” ની ખુશનુમાં મોજ સમજવી.

કુટખોલ અને હોકીની રમતો.

ક્રિકેટની રમત જેટલી વખણાઈ છે તેટલી કુટખોલ કે હોકીની રમતો વીખ્યાતી પામી નથી.

ક્રિકેટની રમત બાદશાહી રમત ગણાય છે. આ રમતમાં તેમજ બીજી મેદાને પડી ખેલવાની રમતોમાં હીંમતની જરૂર છે.

શરીરની તંદૈરાસ્તી અને ખીલવણી ક્રિકેટ જેવી રમતમાં પણ મેળવી શકાય છે, પણ અધાઓને માટે તે રમત એક સરખી કામદારક નથી. કારણકે જેના હાથે ખાલામાંથી મજબૂત હોય છે તેઓ સારી “બોલીંગ” કરી શકે છે, જ્યારે બીજા ઓને “બોલીંગ” કરતાં ધીમવાની પ્રતી તક મળી શકતી નથી.

તેજ પ્રમાણે જે હીંમતથી સહેજ સારી “બેટીંગ” કરી શકે તેને દરેકજ “બેટીંગ” કરવાની તક મળે છે, જ્યારે બીજાઓ જેઓ સારી “બોલીંગ” કે “બેટીંગ” કરી શકતા નથી તેઓને આખી વખત “શીલ્ડીંગ” પર ઉભા રહી સુકાવું પડે છે.

અને “શીદી” કરનારાઓ માટે કાંઈ હંમેશા યોલની પાછળ દોડવાની તક મળી શકત નથી જેથી તેઓ નકામાં ઉભા રહી વખતનો ખોટો ઉપયોગ કરે છે.

હું ક્રિકેટની રમતને આહવારો છું છતાં, “કુટ્યોલ” અને “હોટીની” રમતોને વધુ પસંદગી આપું છું.

કુટ્યોલ એવી મોજાલી રમત છે કે નાનાં મોટાં બધાને તે હરખની સાથે રમવી મળે છે. વળી એ રમત એવી છે કે કુટ્યોલ બધી તરફ ગળડતો રહે છે જેથી બધાને તે તરફ દોડવાનું અને “ક્રીક” કરવાનું (લાત મારવાનું) મન થાય છે. “કુટ્યોલ” પાછળ બધા એલાડીઓ થોડું કે ઘણું દોડી શકે છે, અને બધાને “ક્રીક” કરવાની તક થોડી ઘણી ચાલુ મળતીજ રહે છે.

એક એલાડીને સાધારણ પાંચ કે દસ માઇલ દોડવા કહ્યું હોય તો તે આંચકી ખાય છે, અને આટલું બધું દોડવાની આળસ કરે છે જ્યારે કુટ્યોલ રમતી વેળા સાધારણ નાનાં છોકરાઓ પણ પાંચ માઇલ કે વધુ સહેલાઈથી અને યાકયા વીના, “યોલ” ની પાછળ આમ તેમ દોડી કાઢે છે. આથી તેઓની સ્વાસ્થ્ય શક્તિ સુધરે છે અને તેઓની છાતી ધણીજ મજબૂત થાય છે.

હોટીની રમત પણ કુટ્યોલ મીસાલ, ચાલુ દોડવાની છે. આ બન્ને રમતોમાં શરીરના બધા ભાગોમાં લોહી સારી રીતે ફરવું થાય છે, અને છોકરાઓ કે માણસોમાં હિંમત દીનપર-દીન વધતી જાય છે.

આજકાલ સ્કુલોમાં છોકરાઓ ક્રિકેટ રમે છે, તે કરતાં તેઓ માટે કુટ્યોલ અને હોટીની રમતો તથા પાણીમાં તરવાની કસરતો વીગેરે શીખવવામાં આવે તો તેઓનો ઉદ્ધરભાવ ઘણો સારો થઈ શકે, તેઓની હિંમત પુરતી હદે વધી શકે અને સ્કુલે જતા છોકરાઓમાંથી છાતીનાં તથા પેટનાં અનેક દરદો જડમૂળથી નાબુદ થાય. એટલુંજ નહીં પણ અભ્યાસમાં પણ તેઓની કામેલીબત અને હિંમતભરી હેરાં વધતી જાય.

દરેક સ્કુલોમાં “જીમનેશીયમ” અને કસરતશાળાઓ ખાસ રાખવીજ જોઈએ અને છોકરાઓની બેંજની અને શરીરની ખીલવણીપર એક સરખું ધ્યાન આપવું જોઈએ.



મકરણ ૧૫ મું.

આપણા હાંત અને તેમની બાળવણી.

આપણા હાંત ઉપર તંદરોસતીનો મોટો આધાર રહેલો છે.

સારા હાંત હોય તે ખોરાક સારી રીતે ખાવી શકાય છે. સારી રીતે ખાવાને ગળેલા ખોરાક સારી રીતે જરૂર પડે છે. સારી રીતે જરૂર પડેલા ખોરાકમાંથી સારું લાભી બને છે. શરીરમાં સારું લાભી હોય તોજ સારી તંદુરસ્તી બાજવી શકાય છે.

તે માટે હાંતને તથા મોઢાંને હંમેશાં સાફ રાખવાની આપણી ફરજ છે.

સહવારમાં સારી રીતે ઘાતણ કરી હાંત તથા મોઢું તદ્દન સ્વચ્છ બનાવવાં બોધ્ય.

હાંત તથા મોઢાંને સાફ રાખવાની ઉત્તમ રીત.

હાંતને સારી રીતે સાફ કરવા માટે ગરમ પાણી, દુધ-બ્રશ, અને કાંપ સાથે મંજન (દુધ-પાવડર) ની જરૂર છે.

ગરમ પાણી મોઢાં લઈ મજબૂત કોમળા કરવા, કે જેથી ગરમ પાણી દાંતની વચ્ચેની કાંઠ કે ગળામાં સારી રીતે પુગી વળે અને બાકી રહેલી ખોરાકની રજકણોને પીમળાવી બહાર કાઢે. કોમળા કરતી વેળા મોઢું ઉંચું કરી ગળાના ભાગે સુધી ગરમ પાણી જવા દેવું કે જેથી છબ ઉપરનો ઘેરો કે મેલનું પડ સાફ થાય, તેમજ ગળાના ભાગે પણ સાફ થાય જેથી મોલવાના અવાજમાં સરળતા ખીલે છે.

આવી રીતે પાંચ સાત મજબૂત કોમળા કરવા પછી, મોઢાંમાં મોઢું ગરમ પાણી ભેળું અને સાફ "દુધ-બ્રશ" ને પાણીમાં બીજવી પછી મોઢાંમાં હાંત ઉપર લેવા, અને પછી મોઢાંમાંના પાણી સાથે દુધ-બ્રશને દાંત ઉપર ઉભા તેમજ આડો ફેરવવા, દાંતની ઉપલી ટોચપર ફેરવવા અને દાંતની અંદરની બાજુએ પણ ફેરવવા. મોઢાંમાંનું પાણી બદલતાજ રહેવું.

આવી રીતે પાણી અને "બ્રશ" વતી દાંતને સારી રીતે સાફ કરવા પછી "દુધ-બ્રશ" ઉપર કાંઈ સાફ, જલદ નહીં હોય એવું, મંજન (દુધ-પાવડર) લઈને ઉપલા દાંતને બધી બાજુએથી સાફ કરવા. વાસણ ઉભળવામાં આવે છે, તેમ દાંતને રમડીને સાફ કરવા. પછી તેજ પ્રમાણે નીચલા દાંતને તથા સમજી દાંતને ધસડીને સાફ કરવી. આવી રીતે દરરોજ સહવારમાં દાંતને સાફ કરવાથી દાંત મજબૂત થાય છે, છંદગી સુધી ટકે છે, અને બચડેલા દાંત પણ સુખસ્તા બને છે અને છેવટે સંપૂર્ણ રીતે સારા બને છે.

માથાપાંચે પોતાનાં બરચાં-છાકરાંઓના દાંત વીણે કાળજી રાખવી અને તેઓને દાંત સાફ રાખવા માટે સારી સમજણ બને આપતા રહેવું, અને દરખેજ પણ તાકીદભરી રાખવી.

"દુધ-બ્રશ" કેવો વાપરવો બોધ્ય ?

દાંતની સાફાઈ માટે સારો "દુધ-બ્રશ" વાપરવાની ખાસ જરૂર છે. ખરાબ વાસ-મારતા બાલના "દુધ-બ્રશ" વસમાં બે-ત્રણ વાપરવા તેના કરતાં સારા બાલનો મજબૂત "દુધ-બ્રશ" ખરીદવો હોય તો તે વાપરવામાં ધણેજ ફાયદાકારક હોવા ઉપરાંત, આખું વસ, બલકે વસ ઉપર પુગે છે,

એવા એક “દુષ-અશ” “પ્રાકૃતિકટીક-દુષ-અશ” નામનો આવે છે, તે બનાવવા આગમન તેમાં વાપરવામાં આવતા બાબને “સાવનદીરીક” રીતે સાફ કરી જીવુઓથી વેગળા કરવામાં આવે છે. તે ઉપરાંત એ “દુષ-અશ” ની બનાવટ એવી હોય છે કે તે દાંતની સપાટી પર આવેલું બેસે છે અને જ્યાંથી દાંત પર ફેરવવામાં આવે છે ત્યાં દાંતના ભાગે સાફ થવા લાગે રહેતાજ નથી. બાબનો આમસાં ભાગ ટેંચવાનો હોય છે, જેથી દાંતનાં ધર કે ઉપલા આંચા, તથા દાંતો વચ્ચેની આથી જગ્યાના માળા ઉત્તમ રીતે સાફ કરી શકાય છે.

“પ્રાકૃતિકટીક-દુષ-અશ” જુદી જુદી “સાધન” ના નાના મોટા તેમજ નરમ, મધ્યમ કે સખત બાબના બનાવેલા હોય છે જેથી નાનાં છોકરાંએ તેમજ નબળા દાંતવાળાંએ માટે પણ સમવડબર્તી હોય છે.

“દુષ-અશને” સાફ રાખવાની જરૂર.

“દુષ-અશ” વાપરવા પછી સાફ કરવા બોધ્યે. જો પછાં ગ્રી-પુરે એને છોકરાંએને એવા છે કે જેઓ દાંત સાફ કરવા પછી દુષ-અશ સાથુ-પાણી લઈ પીતાં નથી, અને દરરોજ મંદો “દુષ-અશ” વાપરે છે.

દાંત સાફ કરવા પછી દુષ-અશને સાથુ ઉપર ધસડી, પછી હાથની હવેલી પર પાણી લઈ ધસડવો. પછી “અશ” ઘોઈ નાંખી સાથુ સાફ કરવો. પછી “દુષાલ” પર “અશ” ને ગુછી નાંખવો અને સુકકો બનાવવો. પછી એવી જગ્યાએ મૂકવો કે જ્યાં તેના ઉપર ધૂળ ખાંડે નહીં. અથવા તે કાંઈ ઘંઘેલી જગ્યાએ રાખવો. પણ “અશ” મોંએ બીનાસ દુર થવા વગર તેને કાંઈમાં ઠાંકી મૂકવો નહીં. બીનાસ અંદર રહેવાથી તે ઉપર ધૂળ કે કચરો સહેલાઈથી ચોટે છે, અને તેમાં જીવુઓ થઈ નીકળવાનો સંભવ રહે છે.

દાંત અને મોઢાંની સફાઈને ખાતર કાંઈપણ ખાવા-પીવા પછી

મજબુત કોગળા કરવાની જરૂર છે.

કાંઈ પણ ખાવા કે પીવું લીધા પછી દાંતને તથા મોઢાંની અંદરના મળાં સુધીના ભાગોને મજબુત કોગળા કરી સાફ કરેલા રાખવા.

આ-પ્રાકૃતિક-દુષ-કોષ્ટિક કે કેરી પીણાં પછી, દાંતને સાફ રાખવામાં આવતા નથી ત્યારે દાંતનું ઉપરનું સખત પડ ખવાઈને નબળું પડતું બન્યું છે, અને છેવટે દાંતનાં મૂળમાં પહોં સડો અને કોઈવાદનાં જીવુઓ ફાપલ થવાથી દાંત કુ:પે છે, હાથી નીકળે છે, અને કવચતે પડી જાય છે. માટે કાંઈપણ ખાણું કે પીણું હોય ત્યારે બનતી ઉતાવળે મજબુત કોગળાઓ કરીને મોઢું તથા દાંત સાફ કરી નાંખવા. ધરખહાર કાંઈ ખાણું-પીણું હોય અને કોગળા કરવાની વંક મળે ન શકે તો પેર જવા પછી તરત કોગળા કરી મોઢું અને દાંત સાફ કરી નાંખવા.

દાંત બગડેલા હોય તો ગ્રેસ-મચ્છીથી સંભાળવું.

બગડેલા દાંતમાં કોઈવાદનાં જીવુઓ હોય છે. કોઈવાદના જીવુઓને ગ્રેસ-મચ્છી બદલે આવે છે. અને ગ્રેસ-મચ્છી હંમેશા કોઈવાદ વધુ મમાણમાં ઉત્પન્ન કરે છે. તેથી બગડેલા દાંત હોય તો ગ્રેસ-મચ્છીથી બનેલું કુર રહેવું. ગ્રેસ-મચ્છીની રજકણી દાંતો વચ્ચે ખુમાઈ રહે છે, અને કોઈવાદ ઉત્પન્ન કરે છે. તેથી ગ્રેસ-મચ્છી

આવા પછી તેમની રજકણો દાંતમાંથી તરત સાફ કરવી જોઈએ, અને મજબૂત કોમળા કરવા જોઈએ.

દાંત બમડવાનાં બીજાં કેટલાંક કારણો.

દાંત તથા મોઢું સહવારમાં સારી રીતે સાફ ન કરવાથી, તથા આધા-પીધા પછી કોમળા ન કરવાથી મોઢાંમાં દુરગંધી ઉત્પન્ન થાય છે, અને દાંત બગડે છે.

ગાસ-મરછી અને બીજાં ખોરાકોની ચીવટ રજકણો દાંતો વચ્ચે ભરાઈ રહે છે. તેમને સાફ ન કરવાથી દાંતમાં કોહવાટ ઉત્પન્ન થાય છે.

આ-કારી અને કેરી પીણાંમાંથી પણ દાંત બગડે છે, અને દુરગંધી મોઢાંમાં ઉભરી નીકળે છે.

તીખાસ અને ખટાસ એ દાંતનાં કુશમન છે. તે દાંતનેજ બગાડતાં નથી, પણ શરીરનાં ઘોઘીને પણ બગાડે છે અને શરીરની શક્તિઓને મંદ કરી નાંખે છે.

પાન-સોપારી-કાચો-અને આવાનો મુનો પણ દાંતને બગાડે છે. મોઢાંમાં ચીકણી લાગે કે લાળ મુકવી નાંખે છે અને જરૂરત સતિત થટાડે છે. પાન-સોપારી ખાના-રંમિના દાંત, હોઠ અને મોઢું સદા દુરગંધાળમાં વાસ આરે છે.

તપકીરે દાંતણું કરવાની ટેવ જુરી છે, અને દાંતનાં ઝુળોને ઢીલાં કરી નાંખે છે. જોયી દાંતમાં કોહવાટ દાખલ થાય છે.

ખીડી પીવાની બદીથી પણ દાંતને તથા મોઢાંના, ગળાંના અને આસ લેવાના ભાગોને મોઢું નુકશાન પહોંચે છે.

ઉપર બતાવ્યા મુજબનાં સંધર્ભો કારણોથી દાંત બગડે છે. બગડેલા અને વાસ મારતા દાંત અને મોઢું, ખુબસુરત ચહેરાને પણ લજાવે છે. માટે દાંતની જતન લઈ આપણી તંદરાસ્તી સુધારવી જોઈએ અને આપણા ચહેરાની ખુબસુરતીને કુદ મીસાલ સફેદ અને ચળકાટ મારતા દાંતોથી વધારવી જોઈએ. ૨૨૩



પ્રકરણ ૧૬ મું.

આંખની સંભાળ માટે ફીઝીકલ-કલચરના
સહેલા અને અક્ષીર ઉપાયો.

આંખની સંભાળ માટે પણ ફીઝીકલ-કલચર અગત્યનું છે.

જેમ ઘંતનાં જડખાંચો તથા આસપાસનાં "મસલ્સ" ને મજબુત કરવાથી ઘંત મજબુત થાય છે, તેમ આંખની આસપાસના મસલ્સને મજબુત કરવાથી આંખની પણ સારી જાળવણી થાય છે.

આંખ નબળી થવાના અનેક કારણો છે. ગરદન પર ટાઇટ "કોલર" કે કડક "કોલર" પહેરવાથી અહેસાસી તથા માથાના ભાગો તરફ ઘોડી સારી રીતે પોલિંગી થકડું નથી, જેથી ઘંત, બાલ, અને આંખને નુકસાન થવાનો સંભવ રહેલો છે. સુરજનું તિલક પણ તડકું આંખ ઉપર ધણું વેડવાથી પણ આંખ નબળી થાય છે. માટે સુરજનાં તિલક કિશોરો આંખને બચાવ કરવો જોઈએ.

જેમોને આંખ તડકાંમાં રખાડીને કામ કરવું પડતું હોય તેઓએ લીલા, અથવા પુમાડા જેવા રંગનાં કાચના એકમાં વાપરવા જોઈએ. ખાસ જરૂર પડે તોજ વાપરવા અને તડકાંમાંથી વેગળા થતાં વાર તે આંખ ઉપરથી કાઢી નાખવા, કે જેથી આંખ નબળી પડે નહીં.

આંખને તડકાંની જરૂર નથી એમ ન સમજવું. આંખને નરમ તડકું આપવાથી આંખ બળવાન અને છે. સહવારમાં કે સાંજનાં તડકાંમાં ફરવા નીકળવાથી આંખને પણ ફાયદો થાય છે.

શુદ્ધિને વાંચવાથી કે હલ્લહાર અટકીને બેસીને કે લેડીને વાંચવાથી પણ આંખો નબળી થાય છે. માટે હંમેશાં કાંઈપણ વાંચવું હોય તો ટટાર ચીર અને ટટાર ગરદન રાખી વાંચવાથી આંખને ફાયદો થશે.

બીજી આગળ બેસીને વાંચતી વેળા બીજાનો પ્રકાશ જ્યારે આંખ ઉપર આવે છે ત્યારે ઘીવે ઘીવે એવા ઘોટા મહાવરાથી આંખ બચાડી જાય છે. માટે બીજી આપણી પીઠ પાછળ રાખવી કે જેથી આપણા હાથમાં પકડેલી ચોપડી વીજેરે પર પાછળની બીજાનો પ્રકાશ પડશે અને આંખ ઉપર સીધો પ્રકાશ પડવા પામશે નહીં. અથવા બીજી આપણી સાંજે રાખવી હોય તો કાંઈ કાગળ કે બુકું પુસ્તક કે કાંઈ ચોપડી એવી રીતે બીજી આગળ આડી મુકવી કે જેથી આંખો ઉપર તેનો પ્રકાશ આવે નહીં અને જે કાંઈ વાંચતાં હોઈએ તેના ઉપર અજવાળું પડી શકે.

વારંધડીએ હાલગરે કરવાની ટેવથી પણ આંખો નબળી પડે છે. માટે જેમ સારી તબીબીયત માટે પ્રવૃત્તિ ઉપરની જરૂર છે, તેમ આંખોની તંદુરસ્તી માટે પણ પ્રવૃત્તિ ઉપરની જરૂર છે.

આંખને ધોઈને સાફ તથા તંદુરસ્ત રાખવાની રીત.

ચીરના બધા ભાગોને પાણી વગર ધોવાથી તે ભાગો સાફ અને છે, અને તેમની તંદુરસ્તીમાં વધારો થાય છે. તેમ આંખોને પણ ધોવાથી આંખોની આમીઓ દૂર થતી જાય છે, અને આંખો તંદુરસ્ત અને છે.

આંખની સંભાળ માટે શીઝીકલ-કલચરના સહેલા અને અકસીર ઉપાયો. ૫૩

આંખ ધોવા માટેનું એક નાનું ઝાસ આવે છે, જે કોષ્ઠપથુ “કેમીસ્ટ” ને ત્યાંથી એટલે ઝાકડી દવાઓ તથા ઓબરો વેચનારને ત્યાંથી મળી શકે છે.

આ ઝાસમાં તદન સાફ પાણી સુધુ અને ઝાસને એક આંખ સાથે દાખી પકડવું. પછી આકાશ તરફ જોતાં હોઠએ તેમ ચહેરો હિંચા કરવો. આંખ કરવાથી ઝાસ ઉધું થશે અને પાણી આંખ ઉપર પડશે, પણ ઝાસને આંખ સાથે દાખી રાખી હોવાથી, પાણી બહાર નીકળી જશે નહીં.

ત્યાર પછી તે આંખ ખોલવી અને ખીજ આંખ, કે જે ઉપર ઝાસ ન હોય તે બંધ કરવી. આંખ ખોલવાથી ઝાસમાંનું પાણી આંખમાં જશે. આંખ ખોલતાં ૩૨ રાખવાની જરૂર નથી. આંખમાં પાણી જઈને આંખ સાફ થશે. પછી આંખને ચોતરફ ફેરવવી, ઉપર જોવું, નીચે જોવું, ડાબી તથા જમણી બાજુએ જોવું. દરેક બાજુએ જોતાં, આંખને ખુબ ખેંચવી.

ઝાસમાંનું પાણી વચ્ચે-વચ્ચે બદલતાજ રહેવું, કે નેથી આંખમાંનો જે કચરો પાણીમાં બેળાયો હોય, તેજ કચરા સાથનું પાણી ન વપરાતાં, સ્વચ્છ પાણી વપરાસમાં આવતું રહે.

આંખને બધી બાજુએ ફેરવવા ઉપરાંત, દાખીને બંધ કરવી, અને પાછી ખેંચીને ખોલવી, એ પ્રમાણે પણ પાંચથી દસ વખત કરવું.

આવી રીતે આંખને ધોવાનું કામ ૩ થી ૫ મીનીટ સુધી કરવું. આંખને ટીકું કામ ન આવતાં જોરેમંદ કસરત આવતા હોઠએ તેમ કરવું.

એજ ઉપાય ઝાસ વીના ધરનાં કોષ્ઠ ખીજાં વાસણમાં પણ લઈ શકાશે. બાલકો કે મોટાં તપેલાં કે “ટય” માં સ્વચ્છ પાણી ભરી નાક પકડી, મોઢું તેમનાં પાછળે ડુબાડવું. પછી અંદર બંને આંખો ખોલવી, અને બંધ કરવી. ખુલ્લી રાખી બધી તરફ ફેરવવી. ઉપર-નીચે તથા આજુબાજુ ફેરવવી. થાસ લેવાની જરૂર પડે મોઢું બહાર કાઢી બે-ત્રણ ઉંડા શ્વાસ લઈને પાછું મોઢું ડુબાડી આંખને જોરેમંદ કસરત આપવી. એ પ્રમાણે ૩ થી ૫ મીનીટ કરવું.

લીલી વસ્તુઓ પર કે લીલાં ઝાડપાંખ પર ટીકી-ટીકીને જોવું, નેથી આંખને રાહત મળશે.

ચાલતાં ફરવા જતી વેળા, બંને એટલી દુરની વસ્તુઓ તરફ આંખ મોકળાસય, ખુલ્લી રાખીને તથા ખેંચાં-ખેંચીને જોવું. આથી પણ આંખમાં ચમતકારીક સુધારો થતો રહેશે.

આંખ ધોવાની કસરત સહવારે અને સાંજે, બંને વખતે લેવાની સારી છે.

ફેશનને આતર જાત-જાતના ચસમાં ચાલુ પહેરવા, એ વખતે જતાં આંખ સુધાવી બેસવાનો સહેલો રસ્તો છે.

આપણે જે કાંઈ ચોપડી કે કાગળ વીગેરે વાંચતાં હોઈએ તે આપણી આંખય. શુભારે એક કુટના (બાર ઘંચના) અંતરે રાખવાં. એથી વધુ ફર રાખવાં નહીં. તેમજ બાંચવાની વસ્તુ આંખની એકમ નજીક પણ રાખવી નહીં.

ધણી બારીક અક્ષરો બાંચવાની કોશિશ કરવી નહીં. તેથી પણ આંખો નબળી થાય છે.

વિવસના વખતે અંધારા એરકાઓમાં વીજળીક-જતીના પ્રકાશમાં કામકાજ કરવા કે વાંચવા-લખવાથી પણ આંખો ધણી નબળી થઈ જાય છે. માટે આવી રીતી દુરજ રહેવામાં સાર છે.

હં-બહાર ઝંજકતા પ્રકાશની વિજળીક-જતીના પ્રકાશમાં આંખો પાસે કામ લેવું, આંખો માટે બેખચભરેલું છે.

નાટક સીનેમાં જોવા માટે નાટકયાળાની ઝળકાટભરી વિજળીની-બતીઓના પ્રકાશમાં પણ આંખિને ભારી ગુફયાન થાય છે.

નબળી આંખવાળા માણસોએ રાતના વખતે કાંઈપણ વાંચવા કે લખવા બેસવું જોઈએ નહીં. આથી આંખિમાં વધુ બગાડ થતો જાય છે.

ઉપથી સુમનાઓ વાંચનારને નજીવી માલમ પડશે પણ તેમને અનુસરીને ચાલવાથી આંખની ધણી પ્રકારની ફેરીઆદા ફર થશે, અને ચશમાના ચાલુ ઉપયોગને પણ ફર રાખી શકાશે.

નબળા આંખવાળાં સ્ત્રીપુરુષોને મારી નામ્ર લક્ષમણ છે કે મીઠા બરનાડાં—મેકફેડન, જેઓ “શ્રીગ્રીકલ-કલ્પર”ના પિતા સમાન લેખાય છે, તેમની આંખ વિષે લખેલી અમૂલ્ય ચોપડી જરૂર વાંચવી કે જોવું નામ “સ્ટ્રેન્થનીંગ ધી આઇઝ.” (“Strengthening the Eyes,” by Bernard Macfadden.) છે. આ ચોપડી ઉપરથી કુલ્લખના જોણીતા “શ્રીગ્રીકલ-કલ્પર” ના ઉપાયોના માહિતગાર, મીઠા બી. પી. માદને યુજરાતી ભાષામાં “બળવાન-આંખિ” નામે એક પુસ્તક લખ્યું છે જે યુજરાતી વાંચનારાઓ માટે ધણું ઉપયોગનું છે. મીઠા માદન “શ્રીગ્રીકલ કલ્પર”ની માહિતીના ઉપચારોની અધગ માહિતી ધરાવે છે, અને શરીરની આરોગ્યતા અને જીંદગી લંબાવવાનાં સાધનો વિષે તેઓએ યુજરાતીમાં અનેક ચોપડીઓ લખી છે, જે ધણીજ વાંચવા લાયક અને ઉપયોગી છે.

આપણી ગરદનને મજબુત કરાવતો આપતાં રહેવાથી આંખની તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે છે. શરીરમાં બનવું લોહી ગરદનના ભાગેમાં થઈને ચહેરાના અને માથાના ઘણા ભાગોને પુગી વળે છે, જેથી ગરદનને ટકાર રાખવાથી, ગરદનપર કડક કે ટાઇટ કાલર ન પહેરવાથી, અને ગરદનને કસરત આપી મજબુત બનાવવાથી આંખિને સ્વચ્છ લોહી પુરતા જરૂરયામાં મળી શકે છે, જેથી તેઓ ઝળકાટભરી તંદુરસ્ત રહે છે.



કરણ ૧૭ મું.

આપણા બાલ અને તેની ભળવાણી.

બાલની ભળવણી કરવી કંઈ સુચકેલ ક્રમ નથી, છતાં સ્ત્રી-પુરુષના અરી જતા બાલ અને કવચતે એટલે જુવાનીમાં સરેદ થતા બાલ વીધે આપણે અંગણુ નથી.

આપણા બાલ આપણા ચહેરાની ખુબસુરતીમાં વધારો કરે છે. અસહનના જમાનાનાં સ્ત્રીઓને અને પુરુષોને બન્નેને આપણે મોટા બાલ સાથે ચીતારેલાં કે તવારીખમાં છાપેલાં જોઈએ છીએ.

સુકાચનાં ઝાડપાન, કે ઝોઝાં પાંદડાંવાળાં ઝાડપાન કરતાં, પાંદડાંઓથી ભારેભાર છવાયેલાં ઝાડપાન વધુ રમણીય લાગે છે, એવા તેઓ વધુ ખુબસુરતી બતાવે છે. બાલ વગરનાં કે ટુંકા બાલવાળાં ૫ થુ-૫૦ થીએ કરતાં મોટા બાલવાળાં ૫ થુ-૫૦ થીએ વધારે શોભાયમાન હોય છે.

મોટા બાલવાળા રાજવંશી સુરવીરોને જોઈ આપણું દિલ તેઓના રમામદાર દેખાવ પર ટીકા થાય છે.

લાંબા કુંકતા બાલના કુંકડાં સાથની નાચનારી કે ગાનારી કે નાટકકાર, તમાચખીનોનાં છગર એવા પીગલાવી નાખે છે.

આ સધળા દાખલાઓ ઉપરથી આપણે જાણી શકાયે છીએ કે માણસજાત માટે લાંબા બાલ એક અરી શોભા છે.

બાલ ખરવાનાં અને ટાલક પડવાનાં કારણો.

બાલ ખરવાનાં અને બાલ ખરીને ટાલક પડવાનાં ઘણાં કારણો છે.

જ્યારે આપણી તબીબીત નબળા હોય છે, ત્યારે લોહી નબળું પડે છે, આથી બાલનાં પોષણ માટે તંદુરસ્ત લોહી ન મળવાથી બાલ ખરવા માટે છે. એજ કારણુને લીધે માંદગી રોગા અને માંદગી પછીની નબળા હાલતમાં પણ બાલ ખરે છે, અને ધણીવાર માંદગી ભોગવી કહેલાં માણસોનાં માથામાં ટાલક પણ પડે છે. આ ઉપરથી સ્પષ્ટ થકાયે કે જેમ શરીરની સંભાળ રાખવાથી શરીરના સર્વે ભાગો તંદુરસ્ત બને છે, તેવીજ રીતે શરીરને તંદુરસ્ત રાખવાથી બાલનો પણ વધ સારો થાય છે, અને બાલ ઝળકાટ પડે છે.

ગર્ભાના “ટાઇટ કોલર કે કડક કોલરથી જેમ દાંત અને આંખ અગડવાનો સંભવ રહેલો છે તેમ બાલની નબળાઇ થઈ બાલ પણ ખરવાનો સંભવ હોય છે.

અનેક પ્રકારનાં તેલ અને “સાચન” વીગેરે બાલમાં ભરવાથી પણ બાલમાં કચરો બાડે છે, જે ધણીજ આડીક હોવાથી તે ઉપર આપણું ધ્યાન ખેંચાયું નથી. બાલનાં મૂળમાં પણ તેલ વીગેરે સાચની ધૂળ અને કચરો બાડે છે, જેથી મૂળને યુગળાવી નાખવામાં આવે છે, કારણકે બાલને ખુલ્લી હવા અને પ્રકાશની જરૂર છે.

ટોપી, પાકડી, “હેટ” અને બીજાં માથાનાં પહેરણો આપો વખત માથાં ઉપર દાખીને પહેરી રાખવાથી પણ મૂળ યુગળાય છે, બાલને હવા અને પ્રકાશ તંદુરસ્તી માટે મળી શકતાં નથી, જેથી મૂળ નબળાં પડી બાલ ખરે છે અને ટાલક પણ પડે છે.

લોહી અગડવાથી અને નબળું પડવાથી પણ બાલ ખરે છે, કારણકે બાલને સારું પોષણ મળી શકતું નથી. જનવરોમાં પણ લોહીની નબળાઇથી બાલ ખરવા માટે કે તરતનો દાખલો તપાસવો સહેલો છે.

ચીંતા અને શીકરમાં હંમેશાં ગરકાવ રહેનારાં માણસોના પણુ બાલ ખરવા માંડે છે, અને કલ્પતે સફેદ પણુ થઈ જાય છે. જ્યારે એક માણસ શીકર અને ચીંતામાં મથાયું રહે છે, ત્યારે તેનાં શરીરનું કામકાજ મંદ પડી જાય છે. આથી લોહીનું દરજ્ઞ પણુ મંદ બને છે, જેના પરિણામે શરીરના અનેક ભાગેને તેમજ બાહ્યને પુરતું લોહી મળી શકતું નથી. આથી બાલની છાંદશી અને બાલનો ઝળકાટભર્યો રંગ ટકી શકતાં નથી. આથી બાલ શીકર-ચીંતા વેળા કુદરતીજ રીતે ખરે છે અને થઈ જાય છે.

આ સંધર્ભાં કારણો તપાસી એકજ અનુમાનપર આવી શકાય, અને તે એ છે કે શરીરની નબળાઈને લીધે બાલનું પોષણ ન થવાથી, બાલને સ્વચ્છ લોહી પુરતું ન મળવાથી બાલ ખરે છે, અને કલ્પતે સફેદ પણુ થાય છે.

ખરી જતા બાલ તથા કલ્પતે સફેદ થતા બાલ અટકાવવાના

ઉત્તમ ઉપાયો.

પ્રથમેએ બાલને દરરોજ સાણુ અને પાણી વતી સાફ કરવા જોઈએ.

સ્ત્રીએએ પોતાના બાલ અડવાડ્યામાં એકથી બે વાર ખાસ ધોવાજ જોઈએ. રૂઝા પાણી રડી સાણુ ચોળ્યાં જોઈએ બાલ સાફ થઈ જતા નથી. પહેલાં પાણી રડી, બંને હાથો વતી બાલને રગડીને ચોળવા. પાણી રડતાં જઈ મેલ ધોઈ કાઢવા પછી સાણુ ચોળવા, અને સાણુનાં શીલુને બંને હથેલીએ વતી બાલમાં અને બાલનાં મૂળ સુધી ઘસ રગડવું પછી સાણુ સાફ ધોઈ કાઢવા. જ્યારે સાણુ બાલમાંથી સાફ ધોઈ કાઢવામાં આવતો નથી ત્યારે સાણુની રજકણો બાલમાં કચરા મીસાલ રહી જાય છે, અને બાલનાં મૂળને યુગળાવે છે. આવી રીતે બાલને સાફ ધોવા પછી સાફ ગુંદા નાખવા અને બાલમાં બીનાસ રાખવો નહીં.

બાલમાં ખાસ તેલ ભરવાની જરૂર નથી. કુદરતી રીતે મૂળમાંથી બાલમાં ચીકાસ મળી શકે છે. જેથી બહારના ચીકાસ વાપરવાની ખાસ જરૂર નથી. જો બાલ તદન સુષ્ક જણાય તોજ કાંઈ સ્વચ્છ તેલ વાપરવું. રંગીન તેલોમાંના રંગ બાલને માટે હેર સમાન હોય છે. સાડું કોપરેલ કે “કોકોનાટ હેર ઓઇલ” કે કાંઈ પણુ જતનનું સ્વચ્છ તેલ બાલ માટે સાફ છે. તેલોને સુગંધી બનાવવા માટે પણ તેઓમાં કેટલીક-વાર એવી વસ્તુઓ ભળવામાં આવે છે કે જે બાલને નુકસાન કરે છે. શોષને ખાતર તેલ ભરી બાલ યુગળવા નહીં. તેલ દરરોજ ભરવાની જરૂર નથી. અડવાડ્યા-માં બે વાર પુરતું છે.

ગરદનને કસરત આપી મજબૂત કરવાથી શરીરમાંથી લોહી ગરદનને રસ્તે બાલમાં પુરતું મળી શકે છે, જેથી બાલની તંદરેસ્તીમાં વધારો થાય છે. ગરદન ઉપર ટાઇડ કે કડક કાલરી પહેરવા નહીં, કાણુકે લોહી છૂટથી ફરવામાં ગરદનના ભાગોપર અટકાવ થાય છે.

ટોપી, પાલડી કે હેટ એવી હોવી જોઈએ કે તેમાંથી બાલને માટે થોડી પણ હવા અંદર ઘાસ થઈ શકે. ઉપલાં માથાંના પહેરણો અવારનવાર માથાં ઉપરથી કાઢવાથી બાલને ચોખ્ખી હવા મળી શકે છે, જેથી બાલને પણ શાંતી રહે છે. આ માથાંનાં પહેરણો ગંદા અને ગિલાં રાખવાં નહીં.

સ્ત્રીએ બાલને “બોબ” કરાવી કુંકા બનાવે છે, પણ તે સુરખાઈભરેલું છે, અને મહેરાની કુદરતી યુગ્મકુદરતી વૃદ્ધી જાય છે, અને બાલનો વધ ઓછો થાય છે.

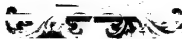
બાલને સુરજનાં તડકાંથી ધણી ફાવેલો થાય છે. બાલનાં મૂળમાં લોહી છુટથી ફરતું થાય છે, અને બાલ ઝળકાટ પડે છે. માટે બાલને ધોવાં પછી પણ સહવારનું કે સાંજનું તડકું ધણું જ અકસીર છે. ફરવા જતી વખતે સહવારનાં કે સાંજનાં નરમ તડકાંમાં બાલને ટોપી વીંત્રે કાઢી નાંખી ખુલ્લા રાખવાથી જોખમી હવા અને તડકું અને મળી બાલની તંદુરસ્તીમાં અત્યંત વધારો કરે છે.

બાલને કસરતની પણ જરૂર છે. બાલ પોતા વેળા બાલના થોડા થોડા મુલકાઓ પકડીને ઉભા-આડા તથા આગુ-બાજુ ખેંચવા. સારી રીતે ખેંચવા જોઈએ. શરૂઆતમાં સહેજ લાગશે, પણ મહાવરો પડવે સહેજ થશે અને આવી રીતે બાલને બધી આગુએ ખેંચ તાણુ આપવાથી મૂળ ધણું મજબૂત થશે, બાલમાં લોહી સારી રીતે ફરતું રહી બાલનું ઉત્તમ પોષણ કરશે, જેથી ખરી ગમલા બાલ પાછા આવશે. અને કવખતે સહેદ થતા બાલ અટકશે, અને ધણી ભાગે પાછા કાળા પણ બનશે.

બાલને ખેંચતાણુ આપવાથી નળના થયલા બાલ છુટશે કે ખરી પડશે, અને તેમના મૂળમાંથી નવા બાલ ઉગી નીકળશે.

બાલ ખરતા હોય તો તેમને અટકાવવા નહીં. બલકે નળના બાલને ખેંચતાણુ આપી કે નીખ્યા વતી ખેંચતાણુ આપી ખેરવા હોય તો મૂળ મરણ પામતાં નથી. પણ ઉભરાં સજીવન થાય છે, અને તેમાંથી નવા બાલ ઉગી નીકળે છે માટે નહાલી-ધોતી વેળા કે “નીખ્યા-બ્રશ” વતી સાફ કરતી વેળા જો બાલ ખરવા માંડે તો તેમને ખરવાજ દેવા અને મરી ગયલા બાલને ખરતા અટકાવવા નહીં.

ઉપલા ઉપાયો અજમાવી જોવાથી, જોઈએ બાલને સાફ સપ્પવાથી, સારી રીતે ધોવાથી, તડકું આપવાથી અને ખેંચતાણુની કસરત આપવાથી, તથા ઝાઝા “તેલ” અને “લોશન” થી દુર રહેવાથી બાલનો ઝળકાટભર્યો વધ થશે, ખરતા અટકશે, નળના બાલ ખરી જઈ નવા આવશે, કવખતે સહેદ થયલા બાલ પણ કાળા થઈ શકશે, અને બાલની નળનાછથી ઉભી થતી આંખની નળનાછ તથા માથાં-કાંખી વીંત્રે પણ નાશુદ થશે.



પૂરતી ઉંઘ (sleep) લેવાથી થતા ફાયદા.

સાચી તબીબીઅતને આતર પૂરતી ઉંઘની ખાસ જરૂર છે. ઉંઘ બરાબર લેવામાં આવતી નથી, ત્યારે શરીર સુસ્ત માલમ પડે છે. ભૂખ ઊડી જાય છે. ખોરાક જરૂરત થતો નથી. આંખમાં 'અગન' થાય છે, અને આંસુ ઉભરેા કરવાથી આંખ અગડે છે.

ઉંઘથી શરીરના દરેક ભાગને તાજગી અને રાહત મળે છે. ઉંઘ વેળા શરીરનું સંપરકકામ થાય છે, અને આંખો દીવસ કામ કરવાથી શરીરની જેટલી રજાકણી વપરાસથી જુની થઈ ખરી પડે છે, તેને બદલે નવી રજાકણી દીવસ દરમ્યાન લાહીમાંથી બનવી રહે છે, પણ આ રજાકણીના મોરો ભાગ ઉંઘનાં આરામ વેળા બને છે, કે જ્યારે શરીરની શક્તિઓને બીજી કશું કામ કરવાનું ન હોવાથી તેઓ શરીરનાં સંપરકકામને પુગી વળે છે. આ ઉપરથી જોઈ શકાય કે ઉંઘ વીના શરીરના બંધારણમાં મોટી ખલલ પડે છે, અને શરીરની શક્તિઓ સજીવન થતી રહેવાને બદલે, આંસુ વપરાસમાં આવી ઝીણી થતી જાય છે.

ઉપરનાં છોકરાંઓને ઉંઘથી ધણીજ બહોળો ફાયદો થાય છે. તેઓને ઉંધાર-ભાવ ધણીજ સારો થાય છે, તેઓની ઉંઘાઈ સારી વધે છે. આંખો છોકરાંઓને પૂરતી ઉંઘની તક હંમેશાં આપતા રહેવું જોઈએ.

રાતે કેટલા કલાકની ઉંઘ લેવી જોઈએ?

સારી તંદુરસ્તી બળવાી રાખવા માટે એક સ્ત્રી કે પુરુષ ઝોછામાં ઝોછા આઠ કલાકની ઉંઘ લેવી જોઈએ. રાત્રે માડામાં-માડું દસ વાગતાના અમલે સુષ જવું જોઈએ કે જેથી સહવારમાં છ વાગતાને યુમારે આઠ કલાકની ઉંઘ મળી શકે છે. રાત્રે જલદી બીછાને જઈ સહવારમાં વહેલા ઉઠવાની ટેવ ધણી સારી છે. માટે સહવારમાં છ વાગતે ઉઠવું સારુંજ કહેવાય.

નાનાં બાળકો અને છોકરા છોકરાંઓ માટે ઝોછામાં-ઝોછી દસથી પાર કલાકની અને વધુ ઉંઘની જરૂર છે.

મધરાત પછીની ઉંઘ કરતાં મધરાત આગળની ઉંઘ

ધણીજ અસરકારક છે.

મધરાત પહેલાની ઉંઘ ધણીજ અસરકારક હોય છે, અને માણસને ધણીજ રાહત આપે છે.

જેઓ મધરાત પછી બીછાને આવે છે, તેઓને સહવારમાં ઉઠવા ગમતું નથી, ઉંઘ મળી શકતી નથી, અને પછી આંખો દિવસ ભેગેની માલમ પડે છે. શરીર સુસ્ત અને તાપ આવી હોય કે આવનાર હોય એવું જણાય છે. માટે મધરાત પછીની આર કલાકની ઉંઘ કરતાં મધરાત આગળની બે કલાકની ઉંઘ વધુ ફાયદાકારક ગણાય છે.

આઠ કલાકની ઉઝગરાભરી ઉંધ કરતાં ચાર કલાકની ધાડી ઉંધ વધારે ફાયદાકારક છે.

ઉઝગરાભરી ઉંધ ધણીજ નુકસાનકારક છે, ધણીજ ભેચેની, આળસાઇ અને નબળાઇ ઉત્પન્ન કરે છે. ઉઝગરાભરી ઉંધ ભોગવનાર માણસ આઠ કલાકની ઉંધમાં વચ્ચે વચ્ચે જાગી ઉઠે છે, અને એવી રીતે આઠ કલાકમાંથી બે કલાકની પણ પુરતી ઉંધ તે મેળવવા પામતો નથી અને જે તે માણસ ફક્ત ચાર કલાકની ધાડી અને મધ્યમ ઉંધ ભોગવે તો તે તેને આગલી આઠ કલાકની ઉઝગરાભરી ઉંધ કરતાં વધારે રાહત આપે છે, અને ફાયદો કરે છે, જે કે માણસને માટે ઓછામાં ઓછી આઠ કલાકની મીઠી ઉંધની ખાસ જરૂર છે.

ઉંધ બરાબર નહીં આવવાનાં કેટલાંક કારણો.

ઉંધ પુરતી કે બરાબર નહીં આવવાનાં અનેક કારણો છે. જરૂરપતશક્તી નબળી હોવાથી ઉંધ બરાબર મેળવી શકાતી નથી.

રાતનાં ભોજન વેળા ભારી ખોરાક અને જલદી જરૂરપત નહીં થાય એવો ખોરાક લેવાથી ઉંધ બરાબર આવતી નથી.

રાતનું ભોજન લેવા પછી તરત બીજાને જવાની ટેવ ઝુરી છે. અને સારી ઉંધમાં ખલલ થાય છે.

કેરી પીણાઓ જોકે ઉંધ લાવે છે. છતાં ઉંધ વચ્ચે, શરીરની રગો અને જીરસા-એને ઉશ્કેરીને મીઠી ઉંધમાં ખલલ નાંખે છે.

દિવસ દરમ્યાન શીકર—ચીંતામાં આપો વખત મરકાવ રહેવાથી રાતે પણ આપણું મગજ શાંતી પકડતું નથી, જેથી પુરતી અને રાહતભરી ઉંધ લઈ શકાતી નથી.

સુવા આગળ કોઈ બાબદસર યુસ્સો કે કોષ કરવાથી પણ છવ ઉરકરામણ રહે છે, અને ઉંધ આવતી નથી. અથવા ઉંધમાંથી વારે ધડીએ જાગી ઉઠાય છે.

દિવસ દરમ્યાન શરીરને મહેનત વીના સુસ્તીભર્યું રાખવાથી જરૂરપત-શક્તીનું કામ મંદ એટલે ધીરું પડી જાય છે, જેથી ઉંધ વેળા બેચેની રહે છે. ખુલ્લી હવાની આવ-જા નહીં થતી હોય એવી બંધ જગ્યામાં સુવાથી પણ બેઠક બેચેની ભરી ઉંધ મળે છે.

નાહવા લાવામાં કાળજી રાખવામાં આવતી નહીં હોય, અને શરીર મંદુ અને પસીનાના તથા ખુલ્લના કે મેલના ચીકાસ ભર્યું હોય તો સારી ઉંધની આશા રાખી શકાય નહીં.

પસીનાભર્યાં અને મેલાં કપડાં પહેરીને સુવાથી શરીરની આમડીને હવાનો મોકળાસ મળતો નથી જેથી સારી ઉંધ મેળવી શકાતી નથી.

દિવસ દરમ્યાન કવજતે ધણી ઉંધ લેવાથી રાતનાં ઉંધના વખતે પુરતી ઉંધની યોગ્ય મેળવણી નથી.

કમ-પાતલી કોઠામાં અને આંતરડાંમાં કચરો ભેગો થાય છે, જે શરીરનાં પોહીમાં ભેળાય છે, અને શરીરમાં બધે ફરી વળી શરીરને સ્થિત અને ઉરકરામણી હાલતમાં રાખે છે, જેથી ઉંધ વેળા પણ વરેઘડીએ જાગી ઉઠાય છે, અને બેઠક બેચેની વચ્ચે પડે છે.

સારી ઉંધ મેળવવા માટેના કેટલાક નિયમો તથા ઉપાયો.

સારી ઉંધ મેળવી શકતી નહીં હોય તો ઉપર બતાવેલાં અનેક કારણો, જે રસીલી ખીડી ઉંધનાં ફરમન છે, તેઓને દૂર કરવાથી ઉંધ મેળવવાની હાલત સુધરતી જશે, અને વરસોની યેચેનીની ફરયાદ દૂર થશે. ખીજા કેટલાક ઉપાયો નીચે ફરીથી આપ્યા છે જે ઉપર ધ્યાન આપવાથી અને તે પ્રમાણે અમલ કરવાથી હાથે હાથે સારી થકશે.

ઉંધ સારી અને પુરતી મેળવવા માટે ભારી પોરાક છાડી ચૂકી રાતનાં બાજન વેળા ખાસ હલકા પોરાક, તરકારી, કુટ અને કુધ વીગેરેનો સેવો. પોરાકનો જરૂરો પછુ ટાંછા કરી નાંખવો.

રાતનું બાજન મોટી નહીં સેતાં, વહેલા ખાઈ સેવું. ખીજાને જવાને બે કલાક કે દોઢ કલાક આગમજ ખાઈ સેવું.

ખીજાને જવાને ૧૫ મીનીટ કે અરધા કલાક આગળ એક કપ સાધારણ ગરમ કુધ પીમે-ધીમે પીવું. ઘણું ગરમ હોવું બેધરમ નહીં. આ જરૂરત-થકતીને મદદગાર થઈ પડશે અને ઉંધ લાવશે.

દીવસ દરમ્યાન પુરવું પાણી પીતા રહેવું. ખીજાને જવાને ૧૫ મીનીટ કે અરધા કલાક આગમજ એક ગ્લાસ પાણી પીવાનો ઉપાય પણ અજમાવવા લાયક છે. રાતે ખીજાને જવા આગળ પાણી પીવું જ બેધરમ.

દીવસ દરમ્યાન વચ્ચે-વચ્ચે ઘણું ખાવાની ટેવ જુરી છે, અને રાતે ઉંધ પુરતી મેળવવામાં અશક્ત રૂપી થઈ પડે છે.

દીવસ દરમ્યાન ક્યમતે સુવાની ટેવ જુરી છે. આથી રાતે યુરતી ઉંધ મળતી નથી, અને ખીજાનામાં બચત પડી રહેવું પડે છે.

ખાવા પીવામાં સંભાળ રાખી, કબજાત અને અછરણથી દૂર રહેવા માટે કોફી અને આંતરડાંના ભાગો હંમેશા સાફ રાખવાની કોશિશ કરવી, કે જેથી કબજાત વીગેરેનો કચરો સોજીમાં બેળાઈને યેચેની ઉત્પન્ન કરે નહીં.

ખીજાનાને થોડા-થોડા દીવસોને આંતરે તડકે નાખવાં જેથી સાફ રાખી શકાય. દરરોજ પછુ ખીજાના સાફ કરવાં.

મેલાં કે ગંદા કપડાં પહેરીને કદી સુવું નહીં. દીવસનાં પહેરેલાં કપડાં રાત્રે કાઢી નાખી, ખીજા સ્વચ્છ પહેરી સુવાથી શાંતીભરી ઉંધ મેળવી શકાય છે. આપેલ દીવસ પહેરેલાં કપડાંને રાત્રે કાઢી ઝૂંપી ખુલ્લી હવા આપવીજ બેધરમ, જેથી તેમાં ગંદવાડ, સીકાય ઉત્પન્ન થતો નથી.

નાકવાં વાવામાં કાળજી રાખી શરીર સાફ રાખવાથી સારી ઉંધ મેળવી શકાય છે. દરરોજ સહવારમાં નહાવાની ટેવ સારી છે. સખત મહેનત કરનારાં માણસોએ કે સાંજની મજબૂત રમતો અને કસરતોમાં ભાગ લેનારાં પેલાડીઓ તથા કસરત-બાળેએ પાતાની મહેનત પછી નહાવું બેધરમ, જેથી રાત્રે સારી ઉંધ મેળવી શકાય છે. ડંડા પાણીએ નહાવાની જાણ ઉત્તમ છે.

માણસે દીવસ દરમ્યાન મહેનત કરવી બેધરમ. સાંજનો વખત પણ કાંઈ મહેનત કે સારી મજબૂત પ્રકારની રમતગમતોમાં ખસાર કરવાથી રાત્રે સારી ઉંધ મેળવી શકાય છે. જેઓને ઉંધ વીધેની ફરયાદ હોય તેઓએ દરરોજ સાંજે મજબૂત આલવા કે આલતા ફરવા જવાની કસરત લેવી બેધરમ. સારી કસરત આણુ કરનારાંઓ હંમેશા સારી ઉંધ મેળવે છે.

હંમેશાં ખુલ્લી હવામાં સુવું. ગેસરી, અમાપી કે ઝોટલાપર, અથવા કપાઈડમાં સારી જગ્યા હોય ત્યાં સુવાથી મીઠકી ઉંધની લહેજત ચાખી શકાય છે, અને સહવારમાં તાજબીભર્યાં ઉઠાય છે. એવી જગ્યા નહીંજ મળે તો ઝોરડામાં સુવું પણ જે ઝોરડામાં ધણી બારીઓ હોય, અને બારીઓ આગળની બહારની જગ્યા જંધકીભરી નહીં હોય તેમાં સુવું અને બધી બારીઓ ખુલ્લી રાખવી. બારીઓ બંધ કરી કદી પણ સુવું નહીં.

આપણા સ્વભાવને હંમેશા શાંત રાખતા થીખડું. શાંત સ્વભાવથી તંદુરસ્તી સારી રહે છે, વીચાર શક્તી સંતોષકારક રીતે કામ કરે છે, ઉંધ સારી આવે છે, અને તે ઉપરાંત શાંત સ્વભાવ આપણને આઈતો, કન્યા-કંકાસ, અને વેરભાવથી દુર રાખે છે.

શીકર-ચીંતાથી હંમેશા દુર રહેવું. સુવા જતી વેળા દીવસની ખટખટ, કામકાજ વીગેરે છુટી જવાં.

સતતું મિાજન સેવા પછી તરત બીછાને જવું નહીં. એક કે અરધા કલાક પછીજ બીછાને જવું. જેથી ઉંધ જલદી આવશે.



પ્રકરણ ૧૯ મું.

શરીરની ઉંચાઈ મોટી ઉમરે વધારી શકાય કે ?

માણસના ઉપરભાગ એટલે ખાસ કરી ઉંચાઈ વધવાની ઉમર સાત-સનાં (સાતપણ શાસ્ત્ર) નાં ધોરણ પ્રમાણે ૨૮ વરસ સુધીની ગણાય છે. એટલે ૨૮ વરસની ઉમર સુધી ફેટલીકવાર ઉંચાઈ વધવાનો સંભવ રહે છે. અને આ પુખ્ત ઉંચાઈ મેળવવાની ઉમર કરતાં માણસની જીંદગી પાંચ ગણી યોગ્ય છે. એટલે ૧૪૦ વરસ માણસે સહેલાઈથી જીવી શકતું નોંધ્યે. પછી તો માણસ પોતાના શરીરની સંભાળ લેવ કે જીંદગીની બગાડી કર તે પ્રમાણે લાંબી કે ટુંકી જીંદગીનો આધાર રહેલો છે. એક પ્રકારના વારેષડીએ અકસમાત યવાથી થોડા વખતમાં તેનું મશીન 'માઈન્ડ' અને ઉપયોગને માટે નાબાયક થઇ પડે છે. તેજ મીસાલ જ્યારે આપણું શરીર વારે-પડીએ ખીમારીમાં સંપડાય છે, ત્યારે તેના જીંદગીના કીવસો એાછા થઇ જાય છે, હવે શરીરની ઉંચાઈની વાત લઇયું. કીંગણાં માયાપનાં છોકરાંઓ પણ ધણી ભાગે કીંગણાં હોય છે, ભેંકે ધણાજ જુજ દાખલાઓમાં કોઇ ઉંચા પણ નીકળે છે. તેજ પ્રમાણે ઉંચા માયાપનાં બચ્ચાં ઉંચા હોય છે, અને જે ઉંચા માયાપનાં છોકરાંઓ કીંગણાં રહી જાય તો તેવા કુદરતી દાખલા તો જુજ હોય છે, પણ ધણી ભાગે તેઓનું કીંગણાં કે ટુંકું રહી જવાનું કાંઈ કારણ હોય છે. તેઓની શારીરિક તંદરેસ્તીપર માયાપોએ ધ્યાન આપ્યું નહીં હોય અથવા તેઓ નાની ઉમરમાં અનેક પ્રકારની કુટેવોથી પોતાની બરબાદી કરતાં શીખ્યાં હોય જેથી પણ તેઓ પોતાનાં માયાપ જેટલાં ઉંચા હોઇ શકતા નથી. જેવી સંભાળથી ધર બાંધવામાં આપ્યું હોય, તેટલું તે મજબુત અને શુશ્રોભીત હોવા ઉપરાંત લાંબા વખત કામ આપે છે. તેજ મીસાલ આપણું શરીર પણ છે. બચપણથી જેવી શરીરની સંભાળ અને કાળજી કરવામાં આવ્યાં હોય તેવું તે ઉંચું, કદાવર અને ખુબસુરત નીવડે છે, અને લાંબા વરસો સુધી આ કુન્નામાં રહી શકે છે.

હાલમાં શરીરની ઉંચાઈ ધણી ભાગે ૨૦ થી ૨૪ વરસ પછી ઝાઝી ભેગામાં આવતીજ નથી. એટલે સાધારણ રીતે શરીરનાં હાડકાંનો વધ (લંબાઈ) તે ઉમર પછી થતાં નથી. જ્યાં સુધી શરીરનાં હાડકાં લંબાઈમાં વધતાં રહે છે, ત્યાં સુધી આપણી ઉંચાઈ પણ વધતી રહે છે. અને હાડકાંના વધમાં કે લંબાઈમાં જ્યાં અટકાવ થયો, ત્યાં શરીરની ઉંચાઈ પણ આગળ વધતી અટકે છે.

આ ઉપરથી સમજી શકાય કે જ્યારે એક સ્ત્રી કે પુરુષ પોતાની જીવાનીની પુખ્ત ઉમરે પહોંચે છે, ત્યારે તેની ઉંચાઈ વધતી અટકે છે, એટલે હાડકાંઓ ત્યાર પછી વધારે લાંબાં થઇ શકતાં નથી.

આવી રીતે જ્યારે પુખ્ત જીવાનીમાં હાડકાંઓ વધુ લાંબા થતાં અટકે છે, ત્યારે શરીરની ઉંચાઈ વધારવા માટે તે હાડકાંઓને ખેંચી-તાણીને વધુ લાંબા બનાવી શકાતાં નથી.

આથી પુખ્ત જીવાનીમાં જ્યારે હાડકાંનો વધ થતો અટકી જાય છે, ત્યારે શરીરની ઉંચાઈ વધારવાનાં કોઈ મારવા ફાંકટના છે, કારણ કે હાડકાંઓ પુખ્ત બનવા પછી ખેંચ-તાણથી વધુ લાંબા થઇ શકતાંજ નથી. અને હાડકાંઓની જેટલી લંબાઈ હોય તેજ મોજાએ ધણીવાર સમજ્યું હશે અને વાંચ્યું પણ હશે કે શરીરની ઉંચાઈ ઠાપ પછી ઉમરે વધારી શકાય છે. અને કું પણ કહું છું કે તેમ થઈ શકે છે. પણ તેમ કરવાથી, એટલે મોટી ઉમરે ઉંચાઈ વધારવાની કોશિશ કરવાથી શરીરને કાંઈ ફાયદો

કરી શકતો નથી, પણ ફેટશીકવાર નુકસાન થાય છે. આવી રીતે ઉંચાઇ વધારવી સલાહકારક નથી. હું પોતે ફક્ત ૫ ફીટ અને ૨ ફૂ ઈંચ (પાંચ ફીટ અને ચોથાનહુ ઈંચ) ઉંચો છું. મને પોતાને મારી ઉંચાઇ વધારવાનો પશ્ચાન્ન ઉત્સાહ હતો. પણ બનાવટી મેળવી કાઢેલી ઉંચાઇ કાંઈ ઝાઝા ઉપયોગની નથી એમ જ્યારે મને માલમ પડ્યું ત્યારથી મેં મારી ઉંચાઇ વધારવાનો આશ છોડી મૂક્યો છે. હવે બનાવટી ઉંચાઇ એક વખત ઉમરમાં આવ્યા પછી પણ કેવી રીતે મેળવી શકાય, અને તેવી ઉંચાઇ મેળવવી કે વધારવી શા માટે સલાહકારક નથી તે હું નીચે સમજાવું છું. એક વખત ઉમરે પહોંચ્યા પછી એટલે જીવાનીની પુખ્ત ઉમરે આવ્યા પછી આપણા શરીરનાં હાડકાંઓનો વધ કે લંબાઇ વધતી અટકે છે, નથી આપણી ઉંચાઇમાં પણ વધારો થતો અટકે છે.

માટી ઉમરે શરીરની ઉંચાઇ કેવી રીતે વધારી શકાય છે ?

હવે જ્યારે આપણી ઉંચાઇમાં વધારો થતો અટકે છે, ત્યારે ઉંચાઇ વધારવા ખાતર શરીરને ખેંચતાણની જે કસરતો આપવામાં આવે છે તેનાથી હાડકાંઓ કાંઈ ખેંચાઇને લાંબા થતાં નથી, પણ આપણી પીઠના કાંઠાનાં (બરડાની કરોડનાં) હાડકાંઓ, જે બે ઢગન ઉપર છે, અને અકેકની ઉપર અકેક થઇને રહેલાં છે, અને બધાની વચ્ચે માંસની ચીવટ દોરીઓનું બંધારણ છે, તે માંસની દોરીઓને ખેંચતાણ મળવાથી તે છુટે છે, કે સહેજ લંબાય છે, નથી તે દોરીઓનાં લંબાણથી પીઠની કરોડનાં હાડકાંઓ અકેકથી વધુ છૂટાં પડે છે. આવી રીતે દરેક બધાં હાડકાંઓ વચ્ચે જગ્યા છુટવાથી કે વધવાથી પીઠની કરોડનાં બધાં હાડકાંઓ વચ્ચેની કૂલ લંબાઇ ૨, ૩, ૪ કે ૫ ઈંચ નેટલી વધારી શકાય છે. આથી માણસની ઉંચાઇમાં તેટલો વધારો થવો ગણાય છે.

હવે યાદ રાખવાની જરૂર છે, કે આ વધારો શરીરનાં બધાં હાડકાંઓમાં થયો નથી. પણ માત્ર પીઠની કરોડનાં હાડકાંઓની હાર જે હોય છે, તે હારની લંબાઇ વધેલી હોય છે. એટલે કમરથી નીચેના પગ સુધીના ભાગો નેટલા હોય તેટલાજ રહે છે, જ્યારે કમરથી ઉપરના ભાગની લંબાઇમાં વધારો થાય છે.

આપણે જાણીએ કે ઉપલાં અને નીચલાં શરીરની લંબાઇનું ચોક્કસ કુદરતી પ્રમાણ હોય છે, જે જળવી રાખવાથી શરીરનો ઘાટ કે આકાર સચવાય રહે છે.

પણ જ્યારે ઉપર સમજાવ્યા મુજબ ઉપલાં શરીરની લંબાઇ વધે છે, અને નીચલાં શરીરની લંબાઇ નેટલી હોય તેટલીજ રહે છે, ત્યારે શરીર કદરૂકું લાગે છે અને હસવાને લાયક માણસની હાલત થાય છે. જાણકાર માણસો આવી ઉપજાવેલી ખામી તરત સમજી ગય છે, જ્યારે બીજાંઓ તેને કુદરતી ખોડખાપણ સમજે છે.



ડોંગાપણું (ચરખીદાર શરીર) શરીરની જોખમભરેલી હાલત સમજાવી.

ડોંગાપણું ગંભીર હાલત હોય છે. પેટના ભાગપર, ચાખાં (હીપ્સ) ના ભાગપર, જાંઘના ભાગપર અને છાતીના ભાગપર બધે ચરખીના પડ વધતાં જાય છે.

આરે ચરખીનાં પડ શરીરમાં ઘણાં વધી જાય છે, અને બધા ભાગો ઉપર ફેલાય છે, ત્યારે શરીર કઠરું થઈ જાય છે, શ્વાસ લેવામાં અડચણ પડે છે, થોડું આલસ, બિલકાં કે શ્વાસ ચડતાં હાંસી જવાય છે, આંખમાં ચક્કર આવતાં માથાં પડે છે, અને હૃદય (હાર્ટ) ના પંચક્રાનું પ્રમાણ ધીરે ધીરે જાય છે, અને જીવ હંમેશાં મરણ છે.

ચરખીના ફેલાવાથી સાંધાઓનું આકડી જવું થાય છે. સાંધાના ઉપર માથું સને નાખે છે.

ચરખીનાં પડ આરે છાતીના ભાગપર ઓટલે ફેરવાં અને હાર્ટ ઉપર ફરી વળે છે, ત્યારે ફેરવાં નબળાં થઈ જાય છે, અને હાર્ટ પણ નબળું થઈ જાય છે. ઘણીવાર હાર્ટ-ફેલ થવાના સંભવ રહે છે.

આ ઉપરથી સમજી શકાય છે કે ડોંગાપણું કે ચરખીદારપણું ઘણું જ જોખમ-ભરેલું છે, માથાંમાં ઘણાં ડોંગાં કે જડાં બનવાથી તેઓની હંમેશાં થાય છે, અને તે ઉપરાંત જીંદગીનું સુખ સુમારી ગયાં છે. અને જડાં ચરખીદાર માથાંમાં હંમેશાં ફેરવાં ઉપર મરણ પામે છે. તેઓ લાંબું જીવી શકતાં નથી.

ડોંગાપણાંનાં કેટલાંક કારણો.

ડોંગાપણાનું પહેલું કારણ આજસાધ છે, અને બીજું કારણ હૃદ-ઉપરાંત ખોરાક ખાવામાં અને મજબૂત તથા ભારી ખોરાકો પુષ્કળ ખાવામાં સમાયેલું છે.

આપણે આજસાધના સવાલ લઈએ. ડોંગાપણું ગાંધવાસીઓ કરતાં ચહેરાનાં માથાંમાં વધુ ગંભીર પ્રમાણ બતાવે છે. મજબૂત અને કામદાર વર્ગમાં ડોંગાપણું દેખાવ દેવું નથી. આપણા દીનસ આશીસમાં બેસી કામ કરનારાઓ તથા ઘર આજળી આજણી જીંદગી ગુજારનારાઓમાં ચરખીદાર શરીરો સાધારણ થઈ પડ્યાં છે.

જેઓ આલસ-ફરવાનું ધીકારે છે, અને હંમેશાં ગાડી, મોટરકાર અને ટ્રાન્કમાં બેસી ફરે છે તેઓ પણ ડોંગાપણામાં સમાય છે. કામ ધંધા માટે ગાડીઓમાં પણ ફરવું પડે પણ તેથી આલસ ફરવા અને મહેનત કરવાનું સુધી દેવું જોઈએ નહીં.

જેઓ નોકર આકર ઉપર વધારે આધાર રાખે છે, તેઓ પણ ચરખીના ટગલાઓ પાતાનાં શરીર ઉપર બંધાયેલાં છે.

ચહેરામાં રહેનારી કહેવાતી શેકાણીઓ, આંખ, દાંડી, અને “બોમ” “બટલર” ઉપર હકૂમત ચલાવે છે, અને ખાવું પીવું અને સુવું એ તેઓના નીચમ હોય છે. આથી તેઓ પણ ચરખીનાં ભાગ થઈ પડે છે. ડોંગાપણું અને ચરખીદાર જડાં શરીર કંઈ કાવત ધરાવવું નથી અને તે વખાણવા જોગ નથી પણ ધીકારવા જોગ છે.

હવે ખોરાકની બાબત લઈએ. હૃદ બહાર મીઠાસ, ગ્રેસ-મચ્છી, ધી-માંખણ અને ભારી કઠોલ વીગેરેના ખોરાકથી પણ ચરખી વધે છે.

ડાંગાપણું (ચરખીદાર શરીર) શરીરની એખમબરેલી હાલત સમજવી. ૬૫

બેઠા-બેઠાર હલકો ખોરાક પણ બદ-હજમી કરે છે, કબજાત ઉત્પન્ન કરે છે, અને ચરખીમાં વધારો કરે છે.

હલકા પ્રકારનો ખોરાક પણ મોટા જઘ્ઘામાં ખાવાથી કચરા સમાન શરીરમાં એકઠો થાય છે, અને ચરખીના રૂપમાં શરીરમાં ફેલાય છે, અને ડાંગાપણું શરીરમાં ઉત્પન્ન કરે છે.

કબજાત અને બદહજમીથી પણ શરીરની ખોટી ચરખીમાં વધારો થતો જાય છે.

ડાંગાપણું મટાડવાના સાદા ઉપાયો.

ડાંગાપણું મટાડવા માટે બમણી મહેનત અને ચરખા ખોરાક એ મુખ્ય નીયમ સમજવો.

ચાલવા દરવાની ટેવ પાડવી. પહેલાં થોડું ચાલી, પછી દરરોજ સહવારમાં કે સાંજે ઝોલામાં ઝોલા ૪ થી ૬ માઇલ ચાલવું. માઇલનો શુમાર ન ગણી શકાય તો દરરોજ ૧ કલાકથી દોઢ કલાક સારી ઝડપે ચાલવું. ખાલી પગ ધસડયા કરવા નહીં, પણ છાતી રાખી, ફોકદાર કદમથી ચાલવું. ઘાસ ઉંડા લેતાં રહેવું. જેટલો પરસેવો પડે તેટલો સારો છે, ચરખીને જલદી ઝોલી કરે છે. પણ પરસેવાને નુકસાન રહેવું, પછી ઘેર આવી પરસેવાનાં કપડાં કાઢી નાખવાં, ઈંડા પાણીએ નહાવું, ઈંડા પાણીએ નહાવાની ટેવ નહીં હોય તો સાધારણ ગરમ પાણી લેવું, પણ કસરત કરવા પછી ઈંડા પાણીએ નહાવાથી ધણીજ તાજગી માલમ પડે છે, માટે તે ટેવ ધીમે ધીમે પાડવી ધણીજ સારી છે.

આ ચોપડીમાં આપેલી કસરતો ચાલુ કરવાથી ધીમે ધીમે પણ આતરીપૂર્વક રીતે ચરખી ઝોલી થતી જાય, શક્તિમાં વધારો માલમ પડશે, અને શરીર ચપળ થશે. ખીજા કોઇ પણ પ્રકારની કસરતો લેવી.

ચરખી ધરાડવા માટે કસરતની સાથે ખોરાકમાં મજબુત અંદાજ પાળવાની જરૂર છે, નહીં તો ચરખી ધરાડવાનું કામ ધણુંજ મુશ્કેલ થશે.

ભારી ખોરાકો તદ્દન છોડી મુકવા, જેવાં કે ધી-માપણું, ભારી કઠોળનું અનાજ કે ભારી કઠોળની દાળ વગેરે, ચાલવ અને ગોસ-મચ્છી, હેર ખાવા પછી જીવવાની આશા રાખવી ફોકટની છે, તેજ પ્રમાણે ભારી ખોરાકો ખાતા રહી ચરખીમાં એકદમ ધરાડો કરવાની આશા રાખી શકાય નહીં. આ ભારી ખોરાકોથી હાથ તદ્દન છોડી શકાય નહીં, એવું હોય તો તેમને ધણીજ ઓછા પ્રમાણમાં ખાવા. ઇંડાનો ઉપયોગ પણ સાધારણ કરવો.

તરતરકારી અને ફળફળાદીનો ખોરાક શરીરને ધાટધટમનું અને પતલું બનાવવા માટે સારો છે.

સહવારમાં નાસતો કરવાની ટેવ છોડી મુકવી અને ફક્ત દુધ લેવું, આથી બપોરનાં બોજન માટે સારી બુખ છુટશે, અને ચરખી ઝોલી કરવામાં મદદગાર થઇ પડશે.

અડવાડામાં એક દીવસ અપવાસ કરવાથી પણ ચરખી ઝોલી કરવામાં મોટી મદદ મળશે, કોઠો સાફ થશે, અને તંદુરસ્તીમાં સુધારો થશે. ફક્ત પાણી ઉપર આપો દીવસ માળવો, અથવા તેમ નહીં અને તોજ દુધ ઉપર રહેવું.

પ્રકરણ ૨૧ મું.

મોઢાં ઉપર ખીલ (PIMPLES) થવાનાં કારણો.

મોઢા ઉપર ખીલ (Pimples) થવાનાં કારણો તથા તેના સાદા અને અકસીર હલાવો.

સાધારણ ૧૫ વરસની અંદરનાં છોકરા છોકરીઓને મોઢાં ઉપર ખીલ થતા નથી. ૧૫ વરસ ઉપરની ઉમરનાંઓને ખીલ થઈ નીકળે છે.

સોઢીમાં કચરો વધવાથી જુવાન ખીલતી ઉમરમાં ખીલ થઈ નીકળે છે. અને તે ખીલ દુડીને લોહીમાંના કેટલોક કચરો બહાર નીકળી જાય છે.

હૃદ-ઉપરાંત ખાવાથી, ભારી ખોરાકોના વધુ ઉપયોગ કરવાથી, તથા કોઠામાં અને આંતરડાંમાં કચરો વધીને અજીરણ તથા કબજામાં થવાથી ખીલતી જુવાનીમાં ખીલ મોઢાં ઉપર થઈ નીકળે છે, ધણી દરદ આપે છે, અને ઘણીવાર મોઢાંની આમડીનું સ્વાળાખણું બાઝી નાંખે છે, મોઢાંની આમડી ઉપર મોટા ખીલના ડાઘ તથા ખારીક ખાડાઓ રહી જાય છે.

આ ઉપરાંત શરીરના જુવાની ભરવા જુસ્સાઓ ઉચકેરવાથી પણ ખીલ થાય છે. માઠી ઉમરના ખીલતા છોકરાઓ આઢી-તઢી જુવાન અવળાઓને જોઈને સ્વપ્ના મીસાલ ખ્યારનો ઉભરો રાત-દીવસ પોતાનાં જીવનમાં બંધને કરે છે. તેજ પ્રમાણે સ્ત્રીઓને જુવાનીભરણે ઉભરો પણ જળવાઈ રહેતો નથી. તેઓ પણ જુવાન્યોને જોઈને તેઓના ખ્યાલમાં હંમેશાં લીન હોય છે. આ ઉપરથી જુવાન છોકરાં-છોકરીઓ એકમિત્રને જોઈ તેઓ તરફનાં પોતાનાં ખેંચાણમાં એટલાં મયમુલ બની રહે છે, કે ખોરાક જરૂરત થવામાં કે શરીરનો કચરો બહાર નીકળવા માટે ધૂરતી શક્તિઓના ઉપયોગ થઈ શકતો નથી, જેથી શરીરમાં બેગો થતો કચરો ખીલ અનેક રૂપમાં બહાર નીકળવાની કોશિશ કરે છે, અને તેમાંના એક રસ્તો મોઢાં ઉપર ખીલ થઈ, તે દુટવાથી બહાર કચરો નીકળે છે, તે હોય છે.

ખીલ નાની ઉમરના છોકરા છોકરીઓને તેમજ માઠી ઉમરનાં સ્ત્રી-પુરુષોનાં મોઢાં ઉપર નથી થતા પણ ખીલતી જુવાનીમાંજ તેનો ઉભરો થાય છે, તેનું કારણ એ છે કે સ્ત્રી-પુરુષોના એકમિત્ર તરફનો ખ્યાર, ખેંચાણની લાગણી, જુસ્સો અને જીવાસો, ખીલતી જુવાનીમાંજ ધણીં જોશભરે દીપી નીકળે છે, જેનાં પરિણામે મહેરા ઉપર લોહીનો ધસારો કે વહેણું વધુ પ્રમાણમાં હોય છે, જેથી કોઠામાંના તથા આંતરડાંમાંનો કચરો લોહીમાં મિળાઈને ઉપર ચઢતો રહે છે, અને ગાલની સ્વાળા અને નાજુક આમડીમાં ખીલના આધારમાં પોતાનો દરવાજો ખોલી કાઢી, તે રસ્તે બહાર નીકળે છે.

ખ્યારે મોઢાં ઉપર ખીલ જોશભરે થઈ નીકળે છે, ત્યારે અનેક ડાક્ટરોની સલાહ સેવાય છે, અનેક પ્રકારના મલમ ભરવામાં આવે છે, અને અનેક પ્રકારના સાજી અજમાવવામાં આવે છે. પણ આમાંના કોઈ પણ ઉપાયો ક્રમ લાગતા નથી.

મોઢાં ઉપરના ખીલ સારા કરવાના સહેલા ઉપાયો.

મોઢાં ઉપર ખીલ થવાનાં મુખ્ય કારણો બે છે. પહેલું કારણ અજીરણ, કબજામાં બેગોથી કોઠામાં અને આંતરડાંમાં બેગો થતો કચરો ગાલની નાજુક આમડીમાંથી કે ન આમડી ખીલતી જુવાની અને રવાનીમાં ઘણીજ નાજુક અને છે, તેમાંથી ખીલના

આકારમાં ડુડીને બહાર નીકળવાનું હોય છે. ખીજું કારણ, ખ્યારની જીરૂસાભરી લાગણીથી જીવાન ખીલતાં જીગરો ઉપર થતી અસરનું પરિણામ છે, કે જે વખતે પોતાનાં સ્વપનારૂપી કે અરેખરો દીલબરનાં ખ્યાલમાં લીન અને ગરકાવ બનવાથી, અહો તરફ અને મગજ તરફ લોહીનો ધસારો વધુ પ્રમાણમાં હોય છે, જેથી લોહીમાંના કચરો, જીરૂસાભરી લાગણીઓથી નાજીક અને લી ગાલની આમડીમાંથી ખીલના રૂપમાં ડુડીને બહાર નીકળે છે.

માટે આ બે મુખ્ય કારણોને દૂર કરવાથી મોઢાં ઉપર થતા ખીલ અટકાવી શકાય છે.

લોહીને સ્વચ્છ બનાવવા માટે મજબૂત પ્રકારની ફરવા હરવાની, રમતગમતની કે ખીજી કસરતો લેવાની જોડી જરૂર છે.

ખોરાક ઉપર પણ મજબૂત કાબુ રાખવાની જરૂર છે. વીખાસ-ખરાસથી ખાસ દૂર રહેવું. ગોસ-મચ્છી, ઝાકદમ થોડો વખત છોડી મુકવાં અથવા તદ્દન હદમાં અને ઓછા પ્રમાણમાં લેવાં. ભારી કઠોળનાં બનાજનો ખોરાક પણ સારો નથી.

તરતરકારી ફળફલાદી અને દુધ, દહી, છાસ, માખણ વીગેરેના ખોરાક ઉત્તમ છે. ઇંડાને ઉપયોગ પણ હદમાં કરવો. કાચાં ઇંડાં પીવાં સારાં છે, પણ તાજાં હોવાં જોઈએ. ઇંડાંને જેમ વધારે બાફવામાં આવે છે, તેમ તે જરૂરપત થવા માટે ઘણું જ મુશ્કેલ થઈ પડે છે.

પાણી છુટથી પુરવું પીતાં રહેવાથી પણ લોહી સ્વચ્છ બનવું જાય છે.

આ-કારી-કોકો અને કેરી પીણાંઓ તથા બીડી ટુંકવાંની જુરી ટેવાથી દૂર રહેવું.

રસ્તે જતા અને નજરે પડતાં દરેક જીવાન અને ખીલી રહેલાં નરનારીઓને પોતાનાં જાન-જીગર અને દીલબર સમજ કે માની લેવાના હવાઈ તરંગો, વીચારો છોડી મુકવા. આવા હવાઈ મીનારાઓ બાંધનારાં સંખ્યાબંધ ઉધરતાં નર-નારીઓ જીવાની અને ખીલતી રવાનીના તરંગોમાં લીન થઈ ખુવાર થયાં છે.

નાહવા-ધોવાની સફાઈપર લોહીની સ્વચ્છતાનો આધાર રહેલો છે. દરરોજ નહાવું ઉત્તમ છે.

ખ્યારનાં ટાહેલાંનાં ચોપડી-ચોપાનાંઓ વાંચવાં નહીં-અને તેવા બેશી તથા સીનેચોટોગ્રાફ પણ જોવા નહીં.

ઉપર મુજબના નીચેનાથી મોઢાં ઉપરના ખીલ ટુંક વખતમાં નાબુદ કરી શકાશે.



મકરણુ ૨૨ મું.

કુટેવ અને સ્વખીગાડ (Masturbation) થી શરિરનો કરવામાં આવતી ખાનાખરાખી અને પાયમાલો.

કુટેવ અને સ્વખીગાડ શું ચીજ છે, તેની સમજ નથી એવું ડાળ કરવાની જરૂર નથી.

શરીરના છુપા ભાગો સાથે હાથ-ચાળા કપી શકતીના નાથ કરનારાં સ્ત્રી-પુરૂષો છુપાં રહેતાં નથી. જ્યુષ્કાર માણસો એવાં બદ્ધચક્ષી કરનારાંઓની બધી સહેલાઈથી પારખી શકે છે.

એવાં છુપાં છંદામાં સપડાયલાં સ્ત્રી-પુરૂષો પોતાનાં કુકર્મો છુપાવવાની અનેક કોશિશો કરે છે. પોતે શુદ્ધચાઇ માણસો હોવાનું ડાળ કરે છે, બધાંની નજરમાં કીકલાક દીપ્તિની કોશિશ કરે છે. પણ તેમાં તેઓ નીપજળ થાય છે. કુદરતનો માર તેઓને બચવા દતોજ નથી. તેઓનાં કુકર્મોની અનેક નીચાનીઓ તેઓનાં શરીર ઉપર અને ચહેરા ઉપર વ્યાપી નીકળે છે. ગમે એવી ઉમદા કસરતો અને ગમે એવા મજથુત ખોરાકો લેવા છતાં તેઓનું શરીર તવાઈ અને પીચળતું જાય છે, હાડપીંજર નીસાલ તવાઇ ગયલી ગરબન છુપી રહેતી નથી, તેઓનાં સુકાચલા અને ચપટાચલા ગાલ તેઓ છુપાવી શકતા નથી, અને તેઓની આંખો ઉંડી બેઠેલી હોય છે અને તેમની આસપાસ ખાડ પડી જાય છે, અને આંખોમાં ખોટા પ્રકાશવાળું ચીકાસદાર પાણી હંમેશા દીપ્ત રહે છે. તેઓની ચાદ-દાસ્ત શક્તી યુમ થાય છે, તેઓ પોતાનો અભાસ ધણે ભાગે કુતેહમંદીથી કરી શકતાં નથી, પોતાની પરીક્ષાઓમાં પસ થઇ શકતાં નથી, અને છંદગીનાં કાઇ પણ કંઠિમાં તેઓ કુતેહમંદ નીવડી શકતા નથી. તેઓ કુન્યામાં કદી માટાં કંઠિ કરી શકતાં નથી.

એ બધી નીપજળતાનું કારણ એજ છે, કે તેઓ પોતાનું લોહી પોતાનું વીર્ય યુમાવી બેસે છે.

પોતાનાં મનમાં ખ્યારના હવાઇ ખ્યાલો બાંધી તેઓ હવસી બને છે, અને પોતાનાં જોડમાં દીલબજને પોતાનાં પાસાંમાં અને પોતાની બગલમાં હજર સમજી, શરીરના જુસ્સાઓ ઉશકેરે છે, અને શરીરના છુપા ભાગોને પોતાના હાથ વતી ઉપર નીચે કરે છે, જેથી હવસી જુસ્સાઓનો જોશજોર ઉભરે, થઇ નીકળે છે, અને છુપા ભાગોને રસ્તે વીધ નાંખે કહેવાતાં લોહીમાંથી બનતો, અને શરીરને નીભાવનારો તત્વનાં ચોડાં ટીપાંઓ બહાર ટપકાય છે. આવી રીતે પુરૂષો અને ધણી સ્ત્રીઓ પણ પોતાનું ખમીર, પોતાનું તત્વ યુમાવે છે, જે તેઓને હદબહાર કમજોર કરી નાંખે છે, અને તેઓને હાથકારાં નામરદો, ના-રવા સ્ત્રીઓ બનાવે છે.

આપણે જે કસરત કરીએ છીએ, જે ખોરાક ખાઇએ છીએ અને જે સ્વચ્છ દવા દમમાં લઇએ છીએ, તેમાંથી આપણું લોહી પેદા થાય છે અને આ લોહીનાં સેંકડો ટીપાં મળીને વીર્યનું એક ટીપું બને છે. અને આ વીર્ય ગોખા આપણી છંદગીનો છુપો ભેદ છે. વીર્યનું એક ટીપું યુમાવવાથી લોહીનાં સેંકડો ટીપાં યુમાવ્યા બરાબર છે. વીર્ય શરીરમાંથી ખોટા માર્ગે યુમાવવાથી શરીરમાંનું લોહી પણ ધણું ધટી જાય છે. જેથી નબળાઈ, ખીસારી, કરકટવાપણું અને ટુંકી છંદગી માણસના નસીબમાં આવે છે. તીર્થનાં આવી રીતે ખોટો ઉધોગ ચવાવી સ્ત્રી-પુરૂષો બીજાં માણસોને પોતાનો ચહેરો પણ બતાવવા કે તેમની સાથું જોવા પણ અચકાય છે,

લગ્નવાય છે, અને તેઓના હોઠ, સામા માણસ સાથે વાત કરતાં ઘણું નીકળે છે. એટલુંજ નહીં, પણ એવાં સ્ત્રી-પુરૂષો આ દુન્યામાં બાળકની ઉત્પત્તી કરવામાં પણ નાકામક નીવડે છે, અને નીષ્ફળ જાય છે. એવાં માણસો ઘણાજ હવસી હોય છે, અને બ્યારે તેઓનાં લગ્ન થાય છે, ત્યારે તેઓ પોતાની જીંદગીના સાથીને પોતાનું રમકડું સમજીને સંસાર-વહેવારની રાહ-રસમ અને નીતી-રીતીની બધી હઠા એળંગી જાય છે, અને કુદરતના નીયમીત સંસાર-વહેવારમાં નહીં પણ તેઓ ગોવા કુછંદામાં આણુ ગીરફતાર રહે છે, અને પોતાની ખુવારી કરવા ઉપરાંત પોતાની જીંદગીના સાથીનાં શરીર અને સ્વમાનનો પણ નાશ કરે છે.

એવી કુટેવ અને કુછંદામાં સપડાયલાં માણસોનાં હાઈં પણ એટલાં નબળાં હોય છે, કે કોઈપણ પ્રકારની કસરત વેળા પણ તેઓને જુકશાન પોહોંચે છે, અને પછી હાઈં નબળું પાડવાનો દોષ શીઝીકલ-ક્લચરની કસરતો ઉપર મૂકવામાં આવે છે. આવી કુટેવો અને અનેક પ્રકારના કુછંદામાં ગીરફતાર થયેલાં સ્ત્રી-પુરૂષો ધણીએક છુપી ખીમારીઓ અને કરીઆદોથી રાંચે છે. તેઓ પોતાનાં કુકર્મોની કહાણી કોઈને પણ કહેવા શરમાય છે, લગ્નવાય છે. એવાં માણસોનાં “હાઈં” પણ ધણીસાર જીવાન-ઉમરમાં “ફેલ” થાય છે, અને તેમાં અનલયથ થવાનું કાંઈજ કારણ નથી. પોતાનાં શરીર સાથે અણુષ્ટતી છુટ ભ્રષ્ટ, લાંબું જીવવાની આશા રાખવી ફાકટની છે.

હવસી અને કુછંદી મં-પાપોના બચ્ચાં પણ કુછંદી અને કુકર્મો કરનાર નીકળે છે. નાનાં છોકરાઓને જુરી ખાસીઅતના “બોય-બટલરો” અને ધરના બીજા બદ-ફયલ નોકરો તથા સ્કુલે જતા ખરાબ છોકરાઓની સંગતથી “કુટેવ” અને “સ્વ-ખીગડ” (Masturbation) ની જીવલેણ ટેવો પડે છે. તેઓના સોખતીઓ ઉપર હંમેશાં નજર રાખવાની જરૂર છે. તેઓને ખ્યારલયાં તથા હવસી જીસસાઓ ઉપનન કરનારા નાકક કે સીનેમાં બતાવવા નહીં, તેમજ તેવી ખરાબ વારતાની ચોપડીઓ પણ તેઓને વાંચવા દેવી નહીં. તેઓના મનમાં પોતાના શરીર માટે ઉંચું મત, મગફરી અને સ્વમાન ખીલવવાની જરૂર છે. કુમળાં બેગ્ગોથી નગન એટલે નાગાં અને ખુલ્લાં શરીરના ચીત્રો દુર રાખવાં. ખુલ્લાં બદનનાં ચીત્રો હવસી ખપાવો માટે નથી હોતાં પણ શરીરની સંપૂર્ણ ખીલવણીનો ઘડો તેઓમાંથી મળે છે, એમ ઉધરતાં છોકરા-છોકરીઓનાં મન ઉપર ફસાવવું.

ઉપલી સઘળા સલાહ માત્ર છોકરાઓનેજ નહીં પણ છોકરીઓને પણ લાજ પડે છે.

આજસુ માણસોને કુછંદ અને કુટેવ માટે પુરતો વખત મળે છે અને પોતાની શક્તિ તથા લોહી બીજા કામો પાછળ વપરાતાં ન હોવાથી તેઓમાં કુછંદી હવસો ઉપનન કરવા માટે ઘણું લોહી ફાગલ પડેલું હોય છે, જેથી તેઓ જુરી બાલચો અને ટેવોમાં ગીરફતાર થાય એમાં કાંઈ નવાઈ નથી.

મજબૂત કસરતો લેવાથી શરીરનું લોહી શરીરના બધા ભાગોના સંપૂર્ણ પોષણમાં રોકાયેલું રહે છે, જેથી કુછંદામાં પડવા માટે, આજસુ પડેલાં લોહીની ગરમીથી જમ હવસી થવાય છે, તેમ માણસને હવસી બનવાની તક રહેતીજ નથી. માટે જુરી ટેવો તરત મુકી દઈ ચાલવા, દોડવાની અને બીજી મજબૂત કસરતો લેવી, હંમેશા ખુલ્લી હવામાં રહેવું, નહાવા લેવાથી શરીરને સાફ રાખવું. ઠંડા પાણીએ ખાસ નહાવું અને શરીરના છુપા ભાગો ઉપર નહાવી વખતે ઠંડું પાણી રેડવું. બીજાને જ્યાં આગમજ પણ ઠંડાં પાણીએ છુપા ભાગોને પોવાથી અને બીજવવાથી ઉશકેરા રહેતો નથી અને ઉંઘ સારી આવે છે.

વીઆસ-ખટાસ, કેશી પીણુંઆ અને ગ્રેસ-મચ્છીનો તથા ખીજ ભારી ખેરાકે શરીરના જુરસાઆને ખાટી રીતે ઉચ્ચેરનારા હોય છે, માટે તેમને છોડી મુકવા અથવા તદ્દન હદમાં વાપરવા. આ-કાશી પણુ ગુકસાનકારક છે. તેમને બદલે દુધ અને પાણી પીવાથી ફાયદો થશે.

જુરા વીચારોથી મનને દુર રાખવું. જ્યારેખી જુરા અને હવસી વીચારો મનમાં દાખલ થાય ત્યારે કસરતના અને પહેલવાની તથા મહાન કામો કરવાના વીચારો મનમાં ઉત્પન્ન કરવા. પરમેશ્વરનો ડર રાખવો અને આપણા ધર્મનો વીચાર કરવો. આમ કરવાથી મનની વલણ તરત બદલાય અને દુરાઈદોના વીચારો નાશ પામશે. ખુદ્દી હવામાંજ સુવાની ટેવ પાડવી. ગરમ કપડાં પહેરવા નહીં. એકવાર ફરી ભાર મુકી કહું છું કે ભાંખું ચાલવું, મજાજીત રીતે કસરતો કરવી, અને સાફસુદ્ધ શરીર રાખવું, પવીત્ર મન રાખવું, અને પારકાં સ્ત્રી-પુરુષોને આપણાં ભાષ બહેન અને આપણાં કરતાં મોટી ઉમરનાને મુરખાંઆ સમજી ચાલવું. ઉપરી સમજના આ પ્રમાણે ચાલવાથી ગયલી મરદાનગી અને શક્તિ સહેલાઈથી પાછી મેળવી શકાય.



પરણેલી જીંદગીમાં સંસારી-વ્યવહારની હદ (Marital-Relation) ઓળંગવાની મોહકાણી થતી જીંદગીની બરબાદી.

ધણી સ્ત્રી-પુરુષો કુવારા હોય છે તેટલા વખત સાફ શરીર અને તંદુરસ્તી ધરાવે છે, અને લગ્ન કર્યા પછી તેઓની તબીબી દીવસે-દીવસે પડતી જાય છે, અને તેઓનું શરીર દીવસે દીવસે ટૂંકું જાય છે. શરીર પાતણું યંત્ર જાય છે, કામ-ધંધાને પૂર્ણ વળવાની શક્તિ ઘટતી જાય છે. ધણીધણીઆણી એકમેકની પડતી જતી હાથત વીધે ધણીજ સ્ત્રીતાવર બનતા જાય છે, પણ શરીરની નબળાઈની બાબતોમાંથી યુક્ત થવાનો રસ્તો તેઓને મળતો નથી. આથી બન્નેમાં પણ નબળાં આવતરે છે, અને કેટલીકવાર જીંદગીના એક યા બીજા સાથીને ભરણુવાનીમાં અને કવખતે ગુમાવી મેસાય છે.

આ સમજી લાચારી અને આફતોનું કારણ એકજ છે. પરણેલાં જોડાંને, સ્ત્રી-પુરુષના સંસારી-વ્યવહારની કાંઈપણ સમજ ન હોવાથી તેઓ પોતાના જતી-વ્યવહાર અને સંગમની દરેક હદ ઓળંગી જાય છે. આથી તેઓના શરીરમાં જેટલું વીર્ય બને છે તે કરતાં હદ-બહાર વીર્ય, તેઓ હંમેશા હવસી થઈને વાપરી નાખે છે. આથી સ્ત્રી-પુરુષ બન્નેને એક સરખું નુકસાન પોહાંયે છે. તેઓની રંગો અને શરીર દીલાં પડી જાય છે, અને લગ્ન થયા પછી થોડાજ અરસામાં તેઓ જુદાં, કમજોરી અને દીલાપણીની જલમાં સપડાયેલાં માલમ પડે છે.

કેટલીકવાર પુરુષ વધારે હવસી હોવાથી તે પોતાની ધણીઆણીને ગોયા પગારદાર બુલામડી રાખી હોય તે મીસાલ, તેણીની મગજ વીરધ, જતી-વ્યવહારનો તેણી ઉપર ગોયા જીલમ ગુજરે છે.

કેટલાક દાખલાઓમાં એવું પણ બને છે, કે સ્ત્રી વધારે હવસી હોય છે, અને પોતાના નાલાયક નખરાઓથી અને આળાઓથી, પોતાના ધણીના જીરુઓને ઉરકેરે છે. અને એવી રીતે પોતાનીજ નહીં, પણ પોતાના ધણીની તબીબત અને તંદુરસ્તીનો નાશ કરે છે.

એવી રીતે સ્ત્રી કે પુરુષમાં હેવાનમતભર્યો હવસ હોવાનું એક કારણ એ છે, કે પરણુવા આગળ, તેઓને પરણેલી જીંદગીના જતી વ્યવહારની સમજ હોતી નથી કે મળતી નથી. લગ્ન થયા પછી પણ પરણેલું જોડું ધણીવાર જતી વ્યવહારની હદ વીધે કાંઈ જાણતું કે સમજતું નથી. બીજું કારણ શરીરની નબળાઈનું છે. નબળાં માણસો ધણીજ હવસી હોય છે. નબળાં શરીરના જીરુઓ હંમેશાં ઉરકેરાયલા રહે છે. કેશી પીણીઓ, ગ્રાસ-પચીનો તથા બીજા ભારી ખોરાક વિગેરે પણ શરીરના જીરુઓને ઉરકેરે છે અને માણસજાતને હવસી બનાવે છે.

મા-બાપોને પોતાની પરણેલી જીંદગીનો કડવો તથા મીઠો અનુભવ મળેલો હોય છે. માટે તેઓની દરજ્જા છે કે પોતાનાં છોકરા-છોકરીઓને પરણુવવા આગળ તેઓને પરણેલી જીંદગીને જાણતી હોવી અને ભેદી બાબતોથી વાકેફ કરવાં. માતાએ પોતાની છોકરીઓને એવી સમજ આપવી જોઈએ. તથા પીતાએ છોકરાઓનાં મન-માંથી પરણેલી જીંદગીનો ભેદી અંધકાર દુર કરવો જોઈએ. “Manhood and

Marriage." નામી મીઠા બરનાર મેકફેડને એક ચોપડી લખી છે, જે લગન કરવા ઉચ્ચતા તેમજ પરણેલાં દરેક ગ્રહસ્થે વાંચવીજી જોઈએ. તેઓએ સ્ત્રીઓ માટે પણ "Womanhood and Marriage." નામી ચોપડી લખી છે, જે દરેક કુવારીકા અને પરણેલી સ્ત્રીઓએ વાંચ્યાં વીના નહીંજી રહેવું જોઈએ. આ ચોપડીઓ અંગ્રેજીમાં લખાયેલી છે અને તેથી જોઈએ અંગ્રેજી વાંચી શકતાં નથી તેઓને તે ચોપડીઓનો લાભ મળી શકતો નથી. જો ધણી અંગ્રેજી જાણતો હોય અને ધણીઆની અંગ્રેજી ન જાણતી હોય, તો ધણીએ આ બન્ને અંગ્રેજી ચોપડીઓ વાંચી, તેઓનો લાભ પણ સાર પોતાની ધણીઆનીને સમજાવવો જોઈએ જેથી બન્ને ધણીજી સમજદાર જીંદગી સુખથી પસાર કરી શકે છે. પુરૂષે સ્ત્રીઓને લગતી પણ ચોપડીઓ વાંચવી જોઈએ, અને સ્ત્રીએ ફક્ત સ્ત્રીઓના બરનીજી નહીં, પણ પુરૂષોની બાબદોને લગતી ચોપડીઓ વાંચવી જોઈએ, કે જેથી સ્ત્રી-પુરૂષોને પોતાની જાતી વધે તેમજ સામી જાતી વિશે ધણી સાથે સાન અને અનુભવ મળે છે. એવાં સાન અને અનુભવથી સ્ત્રી-પુરૂષો પોતાનીજી નહીં, પણ એકબેકની તબીબીયત વિશે કાળજી રાખતાં થાય છે, અને એક-બેકની જીંદગી સુખી અને લાંબી બનાવવાની કોશિશ કરતાં રહે છે.

પરણેલી જીંદગીના જાતી-વ્યવહાર માટે ધણી માણસો અણબાણ હોય છે. જાતી વ્યવહારના નિયમોની તેઓને સમજ હોતી નથી. સ્ત્રી-પુરૂષોના જાતી-વ્યવહાર અલવાયમાં કે મહીનામાં ફેરફાર થવો જોઈએ એવા સવાલો કેટલાંક સ્ત્રી-પુરૂષો, હિંમત પકડી પુછે છે.

આ સવાલના જવાબમાં આપણે પશુ-પંખીઓનો દાખલો લઈએ. પશુ-પંખી-ઓની એક્સ રૂપ હોય છે, તે દરમ્યાનજી નર-માદાનો સમાગમ થાય છે. તે સીમાય વરસમાં ક્વખતે તેઓનો સમાગમ-વ્યવહાર આપણે જોતાં નથી. આથી, મનુષ્યનાં શરીરની હાલત મીસાલ તેઓનાં શરીરની હાલત ક'ગાળ બનતી નથી.

મનુષ્યની પેદાશનો આધાર નર-નારીના ઉંચ સમાગમ ઉપર રહેલો છે. અને જ્યારે નર-નારીનો સમાગમ-વ્યવહાર ધણીજી સાધારણ થઈ પડે, દરરોજ કે દર અઠવાડયે કે અત્યારનાર છુટથી થતો રહે, ત્યારે વીર્ય ઉંચ પેદાશ માટે ઉંચ પ્રકારનું જાળવી શકાતું નથી. એજ કારણથી આજકાલ નબળી પેદાશ ધણી નજરે પડે છે. માટે જાતી-વ્યવહાર, પેદાશની ઉત્પત્તિ સીવાય બીજા હવસી વીમારો પુરા પાડવા માટે થવોજી ન જોઈએ.

ધણીઓ કહેશે કે સખત નીયમ પાળવાથી લોહી માંધે ચઢે છે. અને શરીરને નુકશાન કરે છે. પણ એ ખ્યાલ ખોટો છે. જોઈએ કુવારાં હોય છે તેઓને માથે લોહી ચઢવું નથી, તો પરણેલાં માણસો છુટથી પોતાનું લોહી અને વીર્ય વાપરતાં રહેતાં હોવાથી લોહી થાય અને માટે ચઢવું અશક્ય છે. આ મુરખામભરેલી વાતો બેઠા-બેઠા તરફથીજી થાય છે.

વીર્ય સાચવ્યાથી માણસની શરીરની અને બેજાંની શક્તિઓ ધણીજી સંપૂર્ણ રહે છે, જેથી માણસ કામધંધાને સારી રીતે પગી વળે છે, અને જીંદગીમાં ફતેહ પામ્યા વીના કદી રહેતો નથી. જીંદગીમાં નીપજી જનારાં તેઓજી હોય છે કે જોઈએ પોતાનું વીર્ય, પોતાની શક્તિઓ ગુમાવી બેસે છે. અને પરણેલી જીંદગીમાં શક્તિઓ સાચવવાનો અને વધારવાનો એક મુખ્ય નિયમ જાતી-વ્યવહાર બને એટલો જોઈએ રાખવાના છે. મહીનામાં એક કે બે વારથી વધુ સમાગમમાં આજકાલ શરીરની શક્તિઓનું મંદ પડવું વ્યાપી નીકળે છે, માટે તે ઉપરથી ચેતવણી સેવાની જરૂર છે. એના કરતાં પણ જોઈએ પ્રમાણ રાખી શકાતું હોય તો અખંડ શક્તિઓ જાળવી રાખવા માટે

તે ઉત્તમ છે. ઘણી ચોપડીઓમાં લખેલું લેય છે, અને ઘણા કહેવાતા અનુભવીઓ પોતાનું મલ ઉત્તાર છે કે અઠવાડિયામાં એક બેવાર સ્ત્રી-પુરુષનો સમાગમ થાય તો તે નુકસાનકારક નથી, પણ સ્ત્રીની ન હાજરીવાળો ભાગ્યશુન્ય અનુસરીને ઘણાં સ્ત્રી-પુરુષો પોતાની પેદાયશની શક્તિ શુભાવી બેસે છે.

શરીરની શક્તિઓ, જીવાની અને ખુબસુરતી જળવી રાખવા માટે હવસી ખાણે અને શરીરની જીવસાક્ષી ઉશકેરનારી ચીજો અને બાબદોથી દુર રહેવાની જરૂર છે. નેહી અને ભલા વીચારાભર્યું મન રાખવું જોઈએ. તીખાસ, ખટાસ, આ, કાશી અને કેદી પીણાંઓથી તથા ઘણા ભારી ખોરાકોથી દુર રહી, શરીરને મજબૂત પ્રકારની કસરતો અને મહેનત આપવાથી શરીરનો ઉશકેરાટ તથા હવસ આપણાથી દુર રહે છે, ખાર કરવાની ખોટી રીત અને 'ફેશન' નુકસાનકારક છે. વારંધડીમાં ખારનાં શું બને અને એકમેક સાથના આળા તથા નખરાં કરવાં એ હવસી બનવાની અને એકમેકની તખ્તીઓને નળળી બનાવવાની નીશાની છે, અને પરવારતાંઓનું કામ છે. ખરે ખાર એકમેકનું સુખ હાંધવામાં સમાયેલ છે, નહીં કે એકમેકની ખુવારી કરવામાં.

આ ચોપડીમાં વર્ણવેલી બીજી અનેક બાબદો ઉપર ધ્યાન આપેલથી પરજીવો સંસાર સુખી નીવડ્યા વીના રહેશે નહીં.



પ્રકરણ ૨૪ મું.

“ડીસમાર્ચ”ની ખોમારી, અથવા ઉંઘ વેળા વીર્યનું પસાર થવું.

આ કાર્મિક મુઝવણીમાંથી બચવાના સરળ રસ્તાઓ.

ઉંઘ વેળા વીર્ય પસાર થવાની ખીનાથી દરેક પુરુષ વાકેફ હોય છે. એક છોકરા માણસાઇ ઉંમરમાં આવતાં તેના શરીરમાં કેટલોક ફેરફાર થાય છે, અને ઉંઘમાં કાંઈક સફેદ પદાર્થ પીથાબને રસ્તે બહાર આવવાનું કાર્ય, મહીનામાં બેથી ત્રણ વાર તે અનુભવે છે. નબળાં માણસોમાં આ ફર્યાદ મહીનાની અંદર વધુ ગણતરી કરાવે છે, અને આઠવાડયાંમાં એકથી વધુવાર, કે દરરોજ, અને કેટલાકના બાબમાં તે દીવસમાં બહુત હોવા છતાં પદાર્થ પસાર થતો સાધન પડે છે. પણ એવાં ગંભીર પરીણામિ પોલેન્ચવાનું કારણ, જાતીના (છુપા) ભાગોની હદ-બહાર નબળાઇ થવાથી ઉત્પન્ન થાય છે.

આપણા જાતીના ભાગોની (છુપા ભાગોની) નબળાઇનાં કેટલાંક કારણો.

આપણા છુપા ભાગોની નબળાઇનું સૌથી મોટું કારણ સ્વમ્પીગાડ કે કુટેવ, જેને આંગ્રેજીમાં Masturbation કહેવામાં આવે છે, તે હોય છે. આ જુરી ટેવથી ઉત્પન્ન થતી શરીરની ગંભીર હાલત વીધે આ ચોપડીનાં ખીન્ન પાનાંઓપર મેં દર્શાવેલું છે. માણસ કેટલીકવાર એટલી બધી હદે હવસી બને છે કે સ્વમ્પીગાડને મહાવરો અને છુપા ભાગો સાથની આશનાઇ તે કેટલીકવાર દરરોજ અથવા દીવસમાં બે ત્રણ વાર પણ માણ રાખે છે. આમ કરતાં તે પોતાનું કીંમતી વીર્ય પુષ્કળ ગુમાવે છે, જે કાંઈજ નહીં પણ શરીરનાં ભાગોનો મોટો નુકસાન હોય છે. પોતાની જીંદગી સાથે આવી શરમભરેલી છુટ થવાથી છુપા અવ્યયો (ભાગો), અને તેમની અંદરની નાજુક નજીઓ, રોગ અને સ્વાસ્થ્યો, બીજેરે એટલાં નબળાં પડી જાય છે, કે માણસના કાળને તે વય થઇને રહેતાં નથી અને સહેજ પણ હવસી ખ્યાલથી દીવસમાં કે રાત્રે અને ઉંઘતી વેળા કે જાગૃત હોવા દરમ્યાન શરીરનું ઉત્તમ તત્વ, વીર્ય હદ-બહાર વહેવું રહે છે. કોઈ ખુબસુરત સ્ત્રી નજરે પડવાથી, કે સ્ત્રીનાં કપડાં તે સદા-હવસી બનેલા પુરુષને સહેજ પણ લાગવાથી કે હવસી ખ્યાલ મનમાં ઉત્પન્ન થવાથી પણ તેનું ગોપા જીમર પીમળે છે, રોગ ક્રુજ નીકળે છે, અને કમકમાટ સાથે વીર્ય પસાર થવું તેને જણાય છે. જાળના કહેવાતા સુધારાઓથી માણસને હવસી બનવાની તક ધણી મળે છે. નાટક-સીનેમા તથા નાચ અને ગાનતાં કરનારી આંખોનાં નખરાં, અને ચટાક સ્ત્રીઓની કટાક્ષ કરતી નજર. માણસજાતને મોહિત કરનારી હોશ છે, અને નબળાં મનના પુરુષોમાં હવસ ઉત્પન્ન કરે છે. મચકેરાં માણસોના નજીસ અને ગલીચ ટોંગ, અને દીલને બહેકાવનારી ખ્યારનાં વાંચનથી સનેલી ચોપડીઓ માણસજાતને ગોપા દીવાનાં કરી નાખનારી હોય છે અને તેઓને જાતસહ ખ્યારથી પંખાળતી જુરી લહેજતોનાં દરવાજાં મોળઓ નજરે પડતાં હોય એવુંજ લાગે છે. કાંચ ધંધા છોડી બેઠેલા, ખ્યારની જાલમાં ફસાયેલા, અને હવસી ખ્યાલોથી ચકચુર અને આંધળા બનેલાં એવાં માણસો જીવતાંજીવત પોતાને ટોળખની મારમાં બીરહતાર કરે છે. તેઓની જીમ હડી જાય છે જે માટે તેઓ તીખાસ-

“ડીસચાર્જ” ની ખીસારી, અથવા હાથ વેળા વીચું પસાર થયું. ૭૫

ખટાસ, સરકો, ચા-કારી અને ફેરી પીણીઓમાં સંતોષ સમજે છે, જે સપળાં જુસ્સા-ઉશ્કેરનારાંજ કારણો છે અને માણસ પશુ હવસી અને એમાં કાંઈજ શક નથી.

હૃદ-ખહાર જતો “ડીસચાર્જ” અટકાવવાનો સહેલો ઇલાજ.

“ડીસચાર્જ” થવાજ જોઈએ એવા કાંઈ કુદરતનો નીયમ નથી. કેટલાંક માણસો છ-આઠ મહિને પણ “ડીસચાર્જ” જેવી ચીજ જાણતાં નથી.

ડીસચાર્જ જો મહિનામાં બે કે ત્રણ વાર થતો હોય તો તે નુકસાન કરતો નથી, નયજાહ ઉત્પન્ન કરતો નથી, પણ જ્યારે અઠવાડયે-અઠવાડયે કે અઠવાડયામાં અનેકવાર થતો હોય ત્યારે ચેતવણી લેવાની તથા ઉપાયો કરવાની બધીજ જરૂર સમજવી.

“ડીસચાર્જ” ને કાણમાં લાવવા અને કાણમાં રાખવા માટે આપણાં મન ઉપર કાણુ રાખવાની પહેલી જરૂર છે. મેલા વીચારોને મનમાંથી હાંકી કાઢવા અને ફેરી દાખલ થવા દેવાજ નહીં. સ્ત્રીઓને રંગ-રૂપ કે છાતીનો ઉઠાવ જોઈ પીગળવાનો જરૂર નથી, સ્ત્રીઓ જ્યારે અગમ વીચારોથી દુર રહે છે, ત્યારેજ તેઓ રંગ-રૂપ અને છાતીના ભરાઉદાર ઉઠાવ મેળવી શકે છે, જે માટે આપણે તેમની એવી સારી મનની વૃત્તિને વખાણવી શકે છે, અને તેઓની નકલ કરી, ખરાબ વીચારોથી દુર રહી દરેક પુરૂષ પોતાનું વીર સાચવી શકે છે, અને પોતાનું રંગ-રૂપ અને દલદાર છાતી મેળવી શકે છે.

પારશી સ્ત્રીઓને આપણી મા-બહેન બરાબર સમજવાની આપણી ફરજ છે, અને તેઓ જો આપણી નજરમાં ખુબસૂરત માલમ પડતાં હોય તો આપણે પણ આપણી ખુબસૂરતી નહીં ખીલવી શકીએ એવું કાંઈજ નથી. ‘સારાં માણસોને જોઈ આપણે પોતાને કમનસીબ સમજી બેસી રહેવાની જરૂર નથી, પણ આપણે તેઓની નકલ કરીને સારાં બનવાની કાયેશ કરવાથી આપણી ભલી મુરોદા સહેલાઈથી હાંસલ કરી શકીએ છીએ.

આપણું મન બગાડનારી, આપણું જીવન લલચાવનારી અને આપણામાં હવસ ઉત્પન્ન કરનારી ચોપડીઓને બાળી મુકવી કીક થઈ પડશે. તેમને બદલે ડુન્યામાં એવી ચોપડીઓ પુષ્કળ છે કે જે વાંચીને આપણે આપણી જીંદગીને ખુશનુમા અને ફતેહમંદ બનાવી શકીએ.

નાટક-શીનેમા વીગેરે તો તેજ જેવા કે જેમાંથી કાંઈ શીખવાનું મળે અથવા બે મહી તંદુરસ્તીભરી જોઈ મળે.

ખરાબ વાતો તથા ગલીચ મરકેરી કરનારાઓથી દુર રહેવું, અને સારાનીજ સંગતમાં રમુજ અને જોઈ સમજવી. આપણા કડવા અનુભવ ઉપરથી ખીજાઓને ઉપદેશી થઈ પડે એવું આપણું પોતાનું વર્તન રાખવું જોઈએ.

કસરત કરી શરીરને પુરતી રીતે ચાકવવાની જરૂર છે. કસરતથી શરીરના ખીજા ભાગો જેમ મજબુત થાય છે, તેવીજ રીતે છુપા ભાગોની આસપાસ તથા અંદરનાં સ્નાયુઓ, રંગો અને નળીઓ વીગેરે પણ મજબુત બને છે, જેથી ઉરકેરાટ અને હવસથી દુર રહી શકાય છે.

વીખાસ, ખટાસ, સરકો, ચા-કારી, ફેરી-પીણાં, અને ભારીજુ ખોરાકોથી દુર રહેવાથી શરીરના નયજા પડેલા જુસ્સાઓ સહેજખી ઉશ્કેરાટ પામતા નથી- જોસ-મચ્છી, ભારી કઠોળ અને ઇંડા, “ચીઝ,” કોફી વીગેરે હૃદ-ખહાર ગરમી ઉત્પન્ન કરનારા ખોરાકોથી દુર રહેવું.

ખોરાક અને કસરત તથા ચોખ્ખી હવાથી જેટલો ફાયદો થયે, તેટલો કોઈપણ દવા-દાર્શી યતાર નથી. એ ઉપાય સીવાય કોઈપણ જાતની દવાનો પ્રયાગ “ડીસઆર્ડ” ને કાબુમાં લાવવા માટે હજી નહીં. કેટલીક દવાના ઉપાયો અજમાવવામાં આવે છે, જે ફાયદાને બદલે નુકશાનકારક હોય છે, અને કુઝામાં વધારો કરે છે.

સહવારનો નાસતો છોડી મૂકવો. બપોરનું ભોજન ભરપેટે ખાવું. અને રાતનું ભોજન તદન હલકા પ્રકારનું, એવા પ્રમાણમાં ખાવું. એટલે હલકા રહેવું, અને બીજાને જવાને દોઢ કે બે કલાક આગમજ ખાઈ લેવું. આથી રાતે ઉંઘમાં જરૂરપતશક્તિ ખલલભયું કામ કરશે નહીં, જેથી સ્વપના આવવાની ધાસ્તી રહેશે નહીં, અને ઉંઘમાં હવસ ઉત્પન્ન થશે નહીં.

સહવારમાં મજબૂત કસરત લેવી અને બને તો સાંજે પણ લેવી, પણ બીજાને જવાને શુમારે ત્રણ કલાક કે અઢી કલાક આગમજ લેવી જોઈએ, જેથી ઉંઘની વેળા લાંબીનું ફરવું જોઈએ રહેવું નથી અને શાંતીભરી ઉંઘ આપે છે.

રાતમાં ભોજન પછી શુમારે દોઢ કે એક કલાક પછીજ બીજાને જવું, જેથી જરૂરપત થવાનું કાચું ઉંઘમાં હેરાંન કરશે નહીં.

દિવસમાં જે કપડાં પહેવાં હોય તેજ રાતે પણ પહેરીને કઢી લેવું નહીં. રાતે પહેરીને સૂવા માટે જુદાં કપડાં ખાસ રાખવાં.

સૂવા જવા આગળ છુપા ભાગે ઉપર ઠંડું પાણી રેડવું, અથવા ઠંડા પાણીના ટબમાં શુમારે દસ ઇંચ જેટલી ઉંચાઇનું ઠંડું પાણી ભરી તેમાં બે કે ત્રણ મીનીટ સૂધી બેસવું. આથી અવ્યયને ઠંડક મળે છે, અને તે તરફ ગરમીનો ધસારો રહેતો નથી. સહવારમાં પણ ઠંડા પાણીએ નહાવાની રેવ રાખવી જોઈએ. પાણીમાં તરવાની કસરત પણ જાતીના ભાગેને સુધારવા અને મજબૂત કરવા માટે ધણીજ અસરકારક છે. કોઈપણ પ્રકારની મજબૂત કસરતો વતી શરીરને મજબૂત બનાવવાની ધણીજ જરૂર છે. નખળાઈ એ હવસનું એક મુખ્ય કારણ છે. મજબૂત માણસો હવસી હોતા નથી.

હંમેશા ખુલ્લી હવામાંજ સુવું, અને ઠંડકવાલી જગ્યાએજ સુવું. બને તો ધરના એટલા, આગસી કે ગેલેરી ઉપર સુવું.

કામકાજ અને મહેનતમાં મથયુક્ત રહેવાથી ખરાબ ચીમારો માટે વખત મળતોજ નથી. આળસાઈ અનેક પ્રકારની બુરાઈ અને નખળાઈ લાવે છે.

ઉપર બતાવ્યા મુજબની સુચનાઓ પ્રમાણે આજવાથી ધણીએને સંપૂર્ણ ફાયદો મળેલો છે. આ બાબદ વિષે સંપૂર્ણ સમજ મેળવવા માટે હું બે ચોપડીઓ વાંચવાની ખાસ ભલામણ કરું છું. ડોઝ્ટોબની બપેલી અંગ્રેજી ચોપડી “What a Young Man Ought to know.” અને બરનાડ’ મેકફેડનની બપેલી અંગ્રેજી ચોપડી “Manhood and Marriage” વાંચવાથી મનની દરેક ડુંગવણો દૂર થશે, સારા ઉપાયો હાથ આવશે, અને જીંદગીને ફરી એકવાર સુખી બનાવી શકાશે.

સુતી વેળા ચતા કે ઉંઘા સુવું નહીં, પણ ડાખી કે જમણી કેરિ લેવું, અને બીજાનાં શરીરને બેવડ વાળવું નહીં પણ સીધું રાખવું.

પાણી આગળથી પી લેવું અને સૂવા આગમજ પીવું નહીં.

આ ચોપડી આખી વાંચીને દરેક ઘટતી બાબદો ઉપર અમલ કરશે તો જીંદગીમાં તમાને ફેરફાર મળતી કોઈપણ અટકાવી શકશે નહીં.

પ્રકરણ ૨૫ મું.

સહીયક છાપાવવા તથા શીતળા કઢાવવા (Vaccination) તથા પ્લેગની
અને બીજી રસીઓ મુકાવવી (Injections of serums and vaccines)
કંઈ કાયદાકારક નથી, પણ નુકશાનકારક છે.

આપણા વડવાઓના વખતમાં જાત-જાતની રસીઓ શરીરનાં સ્વચ્છ લોહીમાં
મેળવાનું બેહુદાપણું હતું જ નહીં. આજના જમાનાના દોહવા-કમાડિ માણસોએ
રસીઓની શોધ કરી નથી. બલકે પોતાનાં પેટનું સાધન શોધી કાઢ્યું છે. જંગલોમાં
વસવાટ કરતી મહેનદી જાતોનાં માણસો એવી રસીઓ વિષે કાંઈ જ બેહુદા નથી
અને તેથી તેઓ આજકાલના સુધારાની બીમારીઓ જાણતાં જ નથી.

માથ-બળદનાં શરીર ઉપર કાપ મુકવામાં આવે છે, અને તેને પાકવા દેવામાં
આવે છે. આવી રીતે તેમાં ઉત્પન્ન થતું પર કે રસી, તેને સહીજાડની રસી કહેવામાં આવે
છે અને નિર્દોષ બાળકનાં કોમળ અને સ્વચ્છ લોહીમાં તે દાખલ કરવામાં આવે છે,
અને કહેવામાં આવે છે કે તે બાળકને ત્યાર પછી સહીયડનો રોગ ભાગ્ય પડતો નથી
હતાં સંખ્યાબંધ બાળકો, છાકરાંઓ અને સ્ત્રી-પુરુષોનાં સહીયડનાં રોગથી મરણ
નીપજતા રહે છે એ જ મીસાલ અનેક મીસાલની રસીઓ જુદા જુદા રોગો માટે
શોધી કાઢવામાં આવી છે, અને સુધ્યાઓ બોળીને “ઇન્જેક્શન” કરી આપણું ભાડી
માં એ રસીઓ મેળવામાં આવે છે.

શરીરને તંદરેસ્ત રાખવાથી લોહી સ્વચ્છ રહે છે, અને માણસ રોગનો ભોગ
યતો બને છે. જ્યારે તંદુરસ્તી જાળવવામાં આવતી નથી ત્યારે શરીરનું લોહી કચરાથી
અને ગંદાથી ભરપૂર હોય છે, જેથી બીમારીનાં જંતુઓ સામે શરીર ટકર ઝીલી
થકતું નથી. જાત-જાતની રસીઓ લોહીમાં મેળવાથી લોહીમાં વધુ ઊંચે દાખલ કરેલું
મણુષ્ય છે. સ્વચ્છ લોહી શરીરનાં કુદરતી મશીનોમાં બને છે, અને બહારની વસ્તુઓ
સુધ્યા બોળીને શરીરમાં દાખલ કરવાથી લોહીને સ્વચ્છ બનાવવાની કોશિશ કરવી એ
કુદરત ઉપર મદદ કરવા બરાબર છે. માટે એક રોગથી માણસને ઝુકત કરવા માટે
જે રસી મુકવામાં આવે છે, તેથી તેનું લોહી ઊંચે બને છે, અને તે ઊંચે હાલત જે
સુધારવામાં આવતી નથી તો તેના સબબે માણસ ખીજ અનેક રોગોનો ભોગ થઇ
પડે છે. પ્લેગની રસી મુકવા છતાં મણુસો તરફડીને બે ચાર દિવસમાં મરણ પામે
છે. જ્યારે દહાદર મજબૂત લોહી ધરાવનારાં માણસો પ્લેગવાલી જગ્યામાં વસવાટ કરવા
છતાં તેઓના બાલને વાંકું આવવું નથી. એવા દાખલા દરેક માણસે જાણીમાં
અનેકવાર તાજુબી સાથે જોયા હશે.

પશ્ચિમનાં ધણા સુધરેલા દેશોમાં ડાક્ટરો અને વૈદાની સરવાપરી સત્તામાંથી
જાહેર આલમને ઝુકત કરનારા કાયદાઓ ધડવામાં અને અમલમાં મુકવામાં આવ્યા
છે, જેથી લોકો પોતાની સાદી સમજ વાપરી તંદુરસ્તી ભોગવતાં તથા રસીઓ
(Serums and vaccines) તથા તેમના “ઇન્જેક્શનો” થી અને “ઇમ્પરેશન”
નાં વહાડકાપથી દુર રહેતાં થી ખ્યાં છે. તે દેશોમાં શીતળા (સહીયક) થી નીપજવું

મરણ પ્રમાણ ધણેજ ઓછું થઇ ગયું છે, અને ઓછું થતુંજ નય છે. જ્યારે જે દેશમાં શીતળાની રસી ફરજિયાત યુક્તિમાં આવે છે ત્યાં શીતળાથી નીપજતાં મરણોનું પ્રમાણ ધણે મોટું થતું રહ્યું છે.

માટે આ સુધરેલા જમાનાની “સુધરેલી” ખીમારીઓથી કુર રહેવા માટે આ યોગ્યતામાં સુચવવામાં આવેલી બાબતો ઉપર ધ્યાન આપી તે પ્રમાણ વર્તણુ કરી, તંદુરસ્ત બનવાની જરૂર છે. જેથી આપણને આપણી જાંઘની ખરેખરે રસ-મારી નાખનારી અને આપણાં ઉપર બલાત્કાર બુઝારનારી રસીઓનાં “ઇન્જેક્શન” ની તથા અણધરતાં “ઓપરેશન” નાં વહાડકાપની જરૂર રહેશેજ નહીં.



